

مدیریت هشتم

مدیریت حراست

دانشگاه علوم پزشکی اردبیل

مرداد ۱۴۰۰

مقدمه:

خشم، یک هیجان طبیعی بوده که هر انسانی آن را تجربه می کند. خشم معمولا پاسخی به ناکامی است که تقریبا در تمام موقعیت های زندگی روزمره مانند خانه، مدرسه یا دانشگاه، محیط کار و مکان های عمومی و در سطح جامعه آن را تجربه می کنیم. خشم، به خودی خود نه خوب است و نه بد و کسی که احساس خشم می کند فرد خوب یا بدی نیست. چیزی که مهم است شیوه ابراز خشم است. خشم، احساسی است که اگر کنترل نشود و به شیوه درستی ابراز نشود ممکن است پیامدهای منفی جدی برای خود فرد و یا دیگران به همراه داشته باشد. اما وقتی از خشم آگاهانه و برای رسیدن به یک هدف ارزشمند استفاده می شود می تواند مثل یک ابزار قوی عمل می کند که به اصلاح و بهبود اوضاع کمک می کند

تعاریف و علل خشم

خشم یک حالت هیجانی ناخوشایند است که می تواند بوسیله ترکیبی از حوادث درونی و بیرونی ایجاد شود. معمولا، خشم یک واکنش هیجانی به ناکامی یا برآورده نشدن نیازهای ادراک شده است که می تواند شدت های متفاوتی از دلخوری تا غضب داشته باشد.. خشم، افسردگی و اضطراب هیجان های منفی نامیده می شوند نه به این دلیل که آنها بد هستند بلکه چون تجارب ناخوشایندی هستند. آنها تقریبا شبیه درد هستند که بدون آن احتمالا زنده نمی ماندیم. همانطور که درد نشان می دهد یک چیزی در بدن درست عمل نمی کند و باید به پزشک مراجعه کنیم، خشم نیز در غالب موارد علامتی است که یک چیزی درست نیست و انگیزه و انرژی لازم را برای انجام دادن کاری در مورد آن را نیز فراهم می کند. بنابراین، خشم، هیجانی است که نه خوب است و نه بد و کاری که با آن انجام می دهیم است که مهم است.

در اینجا کلمات کلیدی مرتبط با خشم تعریف شده است. این کار می تواند به شناخت و تفکیک بهتر چیزی که تجربه می شود، کمک کند.

خشم، یک پاسخ هیجانی به ناکامی، تهدید، بی عدالتی و آسیب دیدن است

خصوصیت باوری است که در آن دیگران، منبع تهدید و دنیا ناعادلانه ادراک می شود. به عبارت دیگر، خصوصیت ارزیابی شناختی منفی از حوادث و افراد است که معمولاً شامل مخالفت جویی، عدم اعتماد، بدبینی و نگرش انتقادی است.

پرخاشگری رفتاری است که موجب صدمه جسمی یا روانی می شود. پرخاشگری یک عمل است که هدف آن ایجاد صدمه و آسیب است، در حالیکه خشم یک هیجان است. لازم به ذکر است که پرخاشگری همیشه پیامد خشم نیست.

گاهی افراد بدون تجربه خشم و کاملاً عامدانه از آن استفاده می کنند که پرخاشگری ابزاری نامیده می شود، زیرا از آن به عنوان یک ابزار یا وسیله برای به دست آوردن چیزی که فرد می خواهد استفاده می شود. هر کسی عصبانی میشود ولی موضوع مهم عصبانی شدن از فرد درست، به میزان درست، در زمان درست، برای اهداف درست و به شیوه درست است و این البته کار آسانی نیست.

وقتی عصبانی می شوید چه اتفاقی در بدن و ذهن می افتد

وقتی خشم رخ می دهد یک سری واکنش های ذهنی و بدنی اتفاق می افتد که به پاسخ جنگ و گریز معروف است. لحظه ای که ادراک می کنیم یک چیزی بقاء یا امنیت ما را تهدید می کند کرتکس مغز یک سیگنال هشدار به هیپوتالاموس می فرستد و سیستم عصبی سمپاتیک فعال می شود. بدین ترتیب ما قدرت انجام دو عمل را که به بقاء کمک می کند، پیدا می کنیم: جنگ یا گریز (احتمال سوم میخکوب شدن در موقعیت است). در چنین موقعیتی ما کاری را انجام می دهیم که برای زنده ماندن ضروری است. جنگ، انتخاب درستی است اگر دفاع از خود واقعاً ضروری است. فرار انتخاب صحیحی است اگر باید به سرعت از خطر واقعی دور شویم. و فریز شدن بهترین کار است اگر با بی حرکت ماندن در امن ترین شرایط قرار داریم.

تهدید فعال شدن سیستم سمپاتیک جنگ ؟

گریز

میخکوب شدن

* علامت سوال انتهای این زنجیره به این معنی است که پیامد ناشناخته است

فرایند آمادگی برای جنگ و گریز با فرستادن پیام هایی از مغز به غدد آدرنال شروع می شود تا یک سری مواد شیمیایی را ترشح کند. دو تا از مهمترین آنها کورتیزول و آدرنالین است. این مواد شیمیایی سطح قند خون را افزایش می دهد تا انرژی لازم را برای عضلات فراهم کند. برای تامین این انرژی، اکسیژن لازم است و به همین دلیل است که تنفس سریع تر می شود تا اکسیژن بیشتری را برای بدن فراهم کند. همچنین کورتیزول موجب می شود که قلب سریع تر پمپاژ کند، فشار خون افزایش می یابد تا اکسیژن که بوسیله خون حمل می شود به سرعت به عضلات برسد. از آنجایی که عضلات به اکسیژن زیادی نیاز دارند بنابراین، خون از قسمت هایی از بدن که در آن لحظه مورد نیاز نیست مانند سیستم هاضمه و بخش های حل مساله مغز به سمت عضلات سرازیر می شود. همچنین، تعریق افزایش می یابد تا بدن که بخاطر افزایش سوخت و ساز گلوکز داغ شده است، خنک شود. و نهایتاً اتساع مردمک ها باعث می شود فرد بتواند به دقت حرکات ناگهانی طرف مقابل را رصد کرده تا عمل فوری مناسب را انجام دهد. بنابراین در خلال تجربه خشم، تغییرات فیزیولوژیک قابل ملاحظه ای در بدن روی می دهد که انرژی را افزایش داده و بدن را برای مقابله با تهدید آماده می کند.

ریشه تکاملی این واکنش به وقتی برمی گردد ما غارنشین بودیم و با استرس های تهدید کننده زندگی مانند حمله حیوانات درنده مواجه می شدیم. پاسخ جنگ و گریز برای حوادث تهدید کننده زندگی خیلی مفید است چون ما رانسبت به تهدید هوشیار می کند و ذهن و بدن را در حالت هوشیاری قرار می دهد. اما ما دیگر در غار زندگی نمی کنیم و در اغلب اوقات یک موقعیت تهدید کننده واقعی وجود ندارد. درواقع، اکثر تهدید هایی که با آن مواجه می شویم زندگی ما را به خطر نمی اندازد بلکه بیشتر حس امنیت یا عزت نفس ما را تهدید می کند. سایر تهدیدات ما را می ترساند، نگران می کند، سوگواری می کند، احساسات ما را جریحه دار می کند و یا ما را دلسرد و مایوس می کند. در واقع، خشم پاسخ طبیعی به تهدید است. البته اگر فرد خود را قویتر از تهدید ببیند خشم را تجربه خواهد کرد ولی اگر تهدید از فرد قویتر باشد ترس تجربه خواهد شد.

خشم می تواند یک پاسخ به احساس تهدید شدن باشد که ما را برای جنگ آماده می کند. احساس خشم به لحاظ بیولوژیک مربوط به جنگ و پرخاشگری است درست مثل اضطراب که پاسخ بیولوژیک به احساس ترس است: فرار

مراحل خشم

خشم به یک باره اتفاق نمی افتد اگرچه گاهی اینطور به نظر می رسد. آشنایی با مراحل خشم به ما کمک می کند تا

متوجه شویم چه موقع باید مداخله مناسب را انجام دهیم. سیکل خشم 4 مرحله دارد:

مرحله 1- شلیک کننده - حادثه ای فیوز را آتش می زند و افکار و احساساتی را که منتهی

به خشم می شود تحریک

می کند. این مرحله ای است که در آن فرد، حادثه یا واقعه ای را تهدید کننده ادراک می کند، تصور می کند.

مرحله 2- تشدید - زمانی است که بدن از نظر فیزیولوژیک خود را برای جنگ و یا گریز

آماده می کند. در این حالت

آدرنالین در بدن ترشح می شود، تنش عضلانی ایجاد می شود، تنفس سریع می شود و فشارخون بالا می رود.

مرحله 3- بحران - وقتی است که فرد به حدی برانگیخته است که قادر به قضاوت منطقی و

یا همدلی با دیگران نیست.

مرحله 4- پس از بحران / افسردگی - وقتی است که در آن بدن نیاز به استراحت و

بهبود از برانگیختگی دارد.

عوامل برانگیزنده خشم

عوامل بسیار مختلفی برای خشم وجود دارد که می توان آن را به عوامل درونی و بیرونی و یا ترکیبی از آنها تقسیم کرد.

عوامل درونی

شامل تیپ شخصیت، فقدان مهارت های حل مساله، خاطرات ناخوشایند، اثرات هورمون ها، اضطراب، مشکلات سیستم عصبی و غیره باشد. عوامل بیرونی شامل حوادثی است که بوسیله

دیگران و یا محیط ایجاد می شود مانند گیر کردن در ترافیک و یا عصبانیت از کار و یا حرف دیگران. در واقع، اکثر عوامل برانگیزنده خشم، عواملی هستند که موجب ناکامی می شوند، یعنی یا نیازهای فرد را ارضا نمی کنند و یا مانع رسیدن فرد به اهدافش می شوند. در زیر به برخی عوامل اصلی که خشم را تحریک می کند اشاره شده است:

عوامل اجتماعی اقتصادی

عوامل اجتماعی اقتصادی یک منبع مهم تجربه خشم است. خشم بوسیله موضوعات اجتماعی مانند بی عدالتی و

محدودیت های اجتماعی بوجود می آید که در دنیای امروز فراوان دیده می شود. بی عدالتی و نابرابری همیشه منتهی به خشم در افراد محروم اجتماعی می شود. برخی از چنین عواملی شامل فقر، تورم، بیکاری، عدم امنیت شغلی، نقض حقوق شهروندی، انگ و تبعیض و یک سری از تصمیم های سیاسی اجتماعی است. تجلی این خشم به شکل اعتراضات، اعتصاب و غیره است.

نابرابری و محرومیت اجتماعی روی باور افراد در مورد دنیا و توانایی شان برای مقابله با مشکلات اثر می گذارد. عدم وجود امکانات تفریحی کافی، خانه نامناسب / محیط اجتماعی نامناسب، عدم وجود حمایت های اجتماعی و وجود موانع بسیار در سر راه موفقیت و پیشرفت این افراد، آنها را به شکل مزمنی عصبانی کرده که ممکن است منجر به انفجار خشم شود. علاوه براین، چنین افرادی بیشتر ممکن است در گیر فعالیت های ضداجتماعی مانند سرقت، مصرف و فروش مواد و خشونت شوند که ریشه آنها در هیجان خشم ناشی از بی عدالتی قرار دارد.

موضوعات بین فردی

خشم، عمدتاً محصول زندگی اجتماعی است و روابط بین فردی در سطح خانوادگی، کاری و حتی جهانی می تواند یک منبع بزرگ استرس و خشم باشد. همانطور که ذکر شد همانطور که ذکر شد یکی از مهمترین عوامل خشم، ناکامی نیازهاست. انسان ها علاوه بر نیازهای اساسی یک مجموعه بسیار پیچیده از نیازها دارند، برای مثال نیاز به تایید، محبت، قدردانی، احترام که ارضای آنها در سلامت روان نقش زیادی دارد. وقتی این نیازهای اساسی برآورده نمی شود فرد

احساس صدمه دیدن و خشم می کند. برای مثال طرد شدن ارتباط قوی با هیجان های منفی شامل خشم در کودکی، نوجوانی و بزرگسالی دارد. علاوه بر این، ناکامی وقتی پیش می آید که یک چیزی مانع از رسیدن ما به اهدافمان می شود. بنابراین، اگر دیگران مانع از انجام دادن کاری که می خواهیم شوند، ممکن است از آنها عصبانی شویم. علاوه بر این مورد خشونت و بد رفتاری قرار گرفتن نیز یکی از عوامل برانگیزنده خشم است که می تواند شکل های مختلفی داشته باشد خشونت می تواند جسمی و روانی باشد. خشونت جسمی شامل مشت زدن، هل دادن، لگد زدن کشیدن مو و... بوده و خشونت روانی شامل تهدید، توهین، تحقیر، و تمسخر است که از لحاظ روانی به طرف مقابل صدمه می زند.

عوامل شناختی

عوامل شناختی شامل افکار، باورها و انتظارات است که به میزان زیادی بر احساسات ما اثر می گذارد و سپس این احساسات است که رفتار را تعیین می کند. نظریه پردازان شناختی معتقدند این خود موقعیت یا حادثه نیست که فرد را عصبانی، غمگین و یا افسرده می کند بلکه تفسیر فرد از آن حادثه است که واکنش وی را تعیین می کند.

پس چیزی که مهم است کیفیت تفکر و باورهای ما است. کسانی که معمولا هیجان های منفی را تجربه می کنند به شیوه های خاصی فکر می کنند که آرون بک آن را تفکر تحریف شده و آلبرت الیس آن را تفکر غیر منطقی می نامید. برای مثال ادراک های عدل و انصاف ارتباط نزدیکی با خشم دارند. باور فرد در مورد اینکه چه چیز منصفانه است تعیین می کند افراد چه انتظاری دارند، چگونه حوادث را تفسیر می کنند و چه چیز را منصفانه و عادلانه و یا غیر منصفانه ادراک می کنند. بنابراین اگر افراد چیزی را غیر منصفانه یا ناعادلانه توصیف کنند به لحاظ فیزیولوژیک برانگیخته می شویم. این برانگیختگی با میل هیجانی قوی برای جنگ همراه می شود. به عبارت دیگر احساس خشم می کنیم.

همچنین، انتظارات نیز یک منبع مهم هیجان خشم در انسان ها است. انتظارات چیزی است که تمایل داریم اتفاق بیفتد. آن در نتیجه مقایسه خود با دیگران، قول ها و تعهداتی که دیگران می دهند و اصول و قواعد شخصی ما - باید ها و نبایدها - رشد می کند. انتظارات ممکن است در مورد آینده، نیازهایی مثل دوست داشته شدن و پذیرفته شدن، احساس امنیت و غیره باشد. وقتی این انتظارات برآورده نمی شود، افراد با خشم واکنش نشان می دهند.

وضعیت سلامت

سلامت جسمی با خشم ارتباط دارد. خشم یک پیامد شایع بیماری‌ها و درد مزمن است. درد چه جسمی و یا هیجانی، تحمل ناکامی را کاهش می‌دهد و موجب بروز خشم می‌شود. علاوه بر این، عوامل بیولوژیک نیز مهم است. برای مثال نقائص ژنتیک، وراثت، فشارخون بالا، هیپوگلیسمی (قند پایین خون) تستسترون بالا، آسیب مغزی و بی‌نظمی انتقال‌دهنده‌های عصبی می‌تواند عامل عصبانیت و یا یک سرشت عصبانی و پرخاشگر شود.

مصرف الکل و مواد

الکل و مواد بر پردازش اطلاعات در مغز اثر گذاشته و می‌تواند موجب تحریک پذیری و پایین آمدن آستانه خشم شود. بویژه بین مقدار مصرف الکل و فراوانی و شدت اعمال خشونت بار شامل حمله جنسی، کودک آزاری، خشونت بر علیه همسر و قتل ارتباط وجود دارد. همچنین الکل و مواد سطح کنترل فرد را روی رفتار کاهش داده و احتمال بروز پرخاشگری متعاقب خشم را افزایش می‌دهد.

مشکلات و اختلالات روان پزشکی

برخی از اختلالات روان پزشکی و مشکلات روان شناختی یک عامل خطر برای خشم بشمار می‌روند. بیماران مبتلا به اختلالات روان پریشی، اختلالات دوقطبی و برخی اختلالات اضطرابی مانند پانیک، اضطراب اجتماعی و اختلال استرس پس از سانحه و نیز برخی اختلالات شخصیت بویژه اختلال مرزی، ضداجتماعی و پارانویید ممکن است سطوح بالاتر خشم و پرخاشگری را نشان دهند.

برخی مشکلات روان شناختی مانند تکانه‌ای بودن و یا ادراک تهدید نیز مهم است. تکانه‌ای بودن به معنای عمل کردن بر اساس هیجانات و بدون توجه به پیامدهای رفتار است. بین تکانه‌ای بودن، خشم و پرخاشگری ارتباط قوی وجود دارد. علاوه بر این، خشم وقتی برانگیخته می‌شود که فرد احساس می‌کند مورد تهدید قرار گرفته است. برخی افراد در حس کردن تهدید بسیار گوش‌بزنک هستند و سریع پاسخ می‌دهند. آنها تهدید غیر ضروری ادراک می‌کنند و آن منتهی به دعوا و خشونت میشود. افراد عصبانی اغلب معتقدند مورد تهدید قرار گرفته و این توجیهی برای پرخاشگری نسبت به دیگران می‌شود. این خود یک سیکل معیوب را تشکیل می‌دهد

دهد

استرس

تجربه خشم با سطح بالای استرس ارتباط دارد. آنها مثل دوقلوهای همسان هستند. اگر خشم برانگیخته شود، استرس نیز بوجود می آید و وقتی خشم خاموش شود استرس هم کم می شود. کسانی که بصورت سرشتی تجربه خشم بالایی دارند، استرس بیشتری را در محیط شان تجربه می کنند و معمولاً مقابله ضعیف تری هم دارند. آنها علاوه بر اینکه به موقعیت های استرس، با واکنش بیشتر پاسخ می دهند بلکه همچنین موقعیت های استرس زای بیشتری را نیز خلق می کنند. یکی از این استرس های شایع که موجب خشم می شود ضرب الاجل های زمانی و فقدان مهارت مدیریت زمان است. افرادی که مدیریت زمان ضعیفی دارند و یا جدول زمانی غیرواقع بینانه ای را برای خود، همکاران یا خانواده وضع می کنند همیشه عصبانی هستند چون مداوم تحت استرس ضرب الاجل های برآورده نشده قرار دارند.

سایر هیجانات

هیجان های منفی زیادی مثل ترس، سرخوردگی، غمگینی و افسردگی، طرد، درماندگی، سرخوردگی، حسادت، نفرت و احساس حقارت می تواند به صورت خشم ظاهر یابد. افرادی که به طور مداوم با سایه این هیجان ها زندگی می کنند آسیب پذیر به احساسات خشم و ابراز آن هستند. ولی چرا اغلب این احساسات را نیز به خشم تبدیل می کنیم؟ چون خشم احساس بهتری از اضطراب، سوگ، صدمه دیدن و سرخوردگی است. آن احساسات ضعیف را با هیجانی که به فرد احساس قدرت می دهد جایگزین می کند. با خشم، فرد از درون به بیرون حرکت می کند و شروع به سرزنش دیگران برای پیدا کردن راه حلی برای ترس درونی اش می کند. این احساسات فرد را منفعل و درمانده می کند و از طریق خشم فرد احساس قدرت می کند.

چه چیز خشم را بدتر می کند؟

در حالی که عوامل فوق، شلیک کننده های فوری برای خشم هستند، عوامل دورتری هم وجود دارد. این ها عواملی هستند که بیشتر فرد را مستعد به تجربه خشم می کنند و تعیین می کنند که آیا در صورت بروز عوامل فوق، فرد عصبانی می شود یا خیر. این عوامل شامل خستگی، کم خوابی یا بد خوابی، مصرف زیاد مواد محرک مانند کافئین، نیکوتین و استروئیدها هستند. علاوه

براین عوامل محیطی شامل سرو صدا، عدم وجود استانداردهای بهداشتی، درجه حرارت بالا و گرمای زیاد، آلودگی هوا، زندگی در یک منطقه شلوغ، خیابان ها و کوچه های کثیف، ازدحام و ترافیک سنگین نیز می تواند استرس را افزایش داده و احتمال عصبانی شدن را افزایش دهد

آیا خشم هیجان خوبی است؟

خشم یک واکنش هیجانی طبیعی است که همه افراد گاهی آن را تجربه می کنند و کارکرد انطباقی دارد. آن در شکل سالم خود به مغز هشدار می دهد که یک چیزی غلط است و برای اصلاح موقعیت، نگیزه و انرژی فراهم می کند.

بنابراین، کارکرد انطباقی خشم، تجهیز انرژی برای انجام یک عمل و اقدامی برای حل یک مشکل و یا اصلاح یک چیز غلط است. در واقع، وقتی از خشم به شکل موثری استفاده می شود می توان منجر به نتایج مفیدی شده و فرد را به سوی رشد، انطباق و اصلاح روابط بین فردی و یا یک موقعیت اجتماعی سوق دهد. تاریخ نشان می دهد که خشم نیروی محرکه اصلی انقلاب های اجتماعی و مدنی بوده است. بنابراین خشم می تواند یک عامل انگیزه بخش برای ایجاد تغییر باشد.

اما گاهی خشم تبدیل به یک مشکل می شود و موجب بروز پیامدهای منفی زیادی مانند مشکلات ارتباطی، مشکل با مراجع قدرت، شکست در رسیدن به اهداف و بیماری می شود. یک راه ساده برای اینکه مشخص کنیم آیا خشم برای شما یک مشکل است یا خیر آن است که هزینه های آن بر فواید آن می چربد یا خیر. تفاوت بین خشم مناسب و نا مناسب در دو مورد اصلی است (1: ماهیت خشم و 2: شیوه ابراز آن. به طور کلی، خشم یک مشکل است "اگر خیلی طول می کشد، خیلی شدید است، مکرر اتفاق می افتد و شدت آن متناسب با موقعیت برانگیزنده نیست و یا منتهی به پرخاشگری می شود". وقتی افراد به دلایل ساده و کم اهمیت، عصبانی می شوند و شدت خشم آنها متناسب با اوضاع و شرایط نیست، هر روز و یا دو تا سه بار در روز عصبانی می شود، خشم آنها بیش از چند دقیقه طول می کشد و یا اشکال پنهان تر خشم مانند دلخوردی و رنجش را ماه ها و یا حتی سال ها با خود حمل می کنند، با

مشکل خشم مواجه هستیم. و در نهایت سبک ابراز خشم مهم نیز اهمیت اساسی دارد. ابراز خشم به شیوه پرخاشگری و یا سرکوب آن یک عامل تعیین کننده مناسب بودن خشم است.

تفاوت اصلی بین خشم مناسب و نا مناسب آن است که خشم طبیعی و مناسب ، مشکلات را حل می کند ولی خشم نامناسب مشکلات بیشتری را خلق می کند . خشم نامناسب ممکن است در به دست آوردن منافع خیلی کوتاه مدت خیلی موثر باشد ولی هزینه های زیادی به همراه دارد.

سبک های ابراز خشم و آثار آن

انواع سبک های ابراز خشم

شیوه ابراز خشم، به تجارب و ارزش ها و باورهای قبلی فرد بستگی دارد. افراد براساس تجارب قبلی خود در خانواده، دوستان و اجتماع، پاسخ های اجتماعی یا فرهنگی مناسب برای ابراز خشم را یاد می گیرند. البته شیوه ابراز خشم ممکن است در موقعیت های مختلف و یا در رابطه با افراد مختلف متفاوت باشد ولی معمولاً یک الگوی ابراز خشم غالب است. در زیر به مهمترین سبک های ابراز خشم اشاره شده است:

1- سرکوب خشم

اشاره به خشمی دارد که از آن آگاه هستیم ولی آن را بیان نمی کنیم. چنین افرادی معمولاً وانمود می کنند که اصلاً هیچ احساس تنشی ندارند و نمی پذیرند که عصبانی هستند. گاهی سرکوب خشم شیوه ای برای اجتناب به صدمه زدن به کسانی است که برای ما مهم هستند و از این یادگیری ناشی می شود که بیان هیجان های منفی غیرقابل پذیرش است.

بنابراین، این افراد در پذیرش خشم خود مشکل دارند و در صورت آگاهی و یا ابراز آن احساس گناه می کنند. ولی سرکوب خشم سالم نیست چون از بین نمی رود و فقط پنهان و مخفی باقی می ماند. احساسات قوی که ابراز نمی شوند ممکن است روی هم انباشته شده و ممکن است در موضوعات بی اهمیت جاری شود یا به شکل نامناسب بروز کند. علاوه براین،

عدم پذیرش و سرکوب خشم می تواند اثرات منفی درازمدتی روی سلامت جسمی و روانی شامل بیماری قلبی عروقی، سرطان، فشارخون بالا و افسردگی داشته باشد.

2- جابجایی خشم

خشم ممکن است به شخص یا ابژه ای جابجا شود که هدف خشم نیست. این کار معمولاً به این دلیل صورت می گیرد هدف اصلی خشم، خطرناک و تهدیدآور ادراک می شود. این شیوه ابراز خشم ممکن است در کوتاه مدت به دلیل رها شدن تنش هیجانی و جسمی احساس بهتری در فرد ایجاد کند ولی در درازمدت به روابط فرد صدمه زده و ممکن است در وی احساس گناه و افسردگی ایجاد کند

3 - پرخاشگری

خشم ممکن است به شکل پرخاشگری ابراز می شود که ممکن است به صورت انفجار خشم در شکل جسمی و کلامی باشد. این شکل ابراز خشم ممکن است در کوتاه مدت خوب باشد چون چون تنش را رها می کند و یک احساس قدرت را ایجاد می کند و گاهی هم ممکن است فرد را به چیزی که می خواهد برساند، ولی موجب پیامدهای منفی زیادی برای خود و دیگران می شود. آن در درازمدت به روابط صدمه زده، موجب آسیب دیدن دیگران شده و خصومت را در آنها افزایش می دهد. از طرف دیگر، این شکل از ابراز خشم موجب احساس پشیمانی و گناه در خود فرد شود.

3- پرخاشگری منفعل

در این روش فرد پرخاشگری خود را به شیوه های منفعل ابراز می کند برای مثال لجبازی، کج خلقی و ترش رویی، اهمال کاری و یا ناکارآمدی. روش دیگر کناره گیری اجتماعی و رفتار غیرهمکارانه است. علت این نوع ابراز خشم معمولاً نیاز برای کنترل یا برنده شدن با حداقل ریسک است.

4- خشم قاطعانه

این شیوه مناسب ابراز خشم است. در این روش، هدف خشم که صیانت ذات است برآورده می شود در حالیکه نیازها و احساسات دیگران نیز در نظر گرفته می شود. ابراز سازنده خشم مستلزم بیان احساسات و نگرانی ها بدون حمله به طرف مقابل و آشفته کردن خود یا دیگری

است. در این روش، احساسات و تقاضای تغییر رفتار با احترام به طرف مقابل و دیدگاه ها و حقوق وی بیان می شود. معمولا وقتی خشم به شکل مناسبی ابراز می شود فرصتی را برای یادگیری و تغییر فراهم می کند.

اثرات خشم

خشم نامناسب اثرات شایعی روی سلامت جسمی و روانی و حوزه های مختلف زندگی شامل خانوادگی، شغلی و اجتماعی دارد. آن روی همه اندام های بدن اثر می گذارد و حتی یک حمله شدید خشم می تواند موجب حمله قلبی و حتی مرگ شود. همچنین خشم مزمن می تواند منجر به مشکلات هیجانی مانند اضطراب و افسردگی، فقدان اعتمادبنفس، درماندگی و نوسانات خلقی شود.

الف - اثرات خشم بر بدن

همانطور که ذکر شد خشم تغییراتی را در بدن ایجاد می کند که به پاسخ جنگ و گریز معروف است. این تغییرات شامل افزایش ضربان قلب، فشارخون و نرخ تنفس؛ کوتاهی تنفس، خشکی عضلات و غیره است. وقتی این تغییرات فیزیولوژیک طولانی شده و یا مکرر اتفاق می افتد می تواند آثار منفی روی بدن داشته باشد. علاوه براین، سبک های نادرست ابراز خشم نیز اثرات مضر روی سلامت دارند. در زیر به مهمترین این اثرات اشاره شده است:

فشار خون و بیماری قلبی - عروقی

بین سرشت عصبانی، فشار خون بالا و بیماری قلبی عروقی رابطه قوی وجود دارد. خشم صرف نظر از نوع ابراز آن می تواند در بروز و تداوم بیماری فشارخون نقش داشته باشد. علاوه براین، شواهد بالینی نشان می دهد خشم، پاسخ های فیزیولوژیکی را ایجاد می کند که در افراد مبتلا به بیماری عروق کرونر می تواند تهدید کننده زندگی باشد. گاهی نیز خشم و خصومت و پرخاشگری می تواند عامل آشکارساز بیماری های قلبی عروقی باشد.

استروک

خشم با خطر استروک ارتباط قوی دارد. مردانی که همیشه عصبانی هستند حتی با کنترل سایر عوامل خطر، دوبرابر

بیشتر در خطر استروک قرار دارند. همچنین شواهد نشان می دهد سبک برون ریزی خشم ریسک استروک را بیش از 7 برابر می کند.

بیماری های ریوی و آسم

آسم یک بیماری روان شناختی نیست ولی هیجان هایی مانند خشم در بروز علائم آسم در افراد مبتلا نقش دارد. خشم و بویژه صفت خشم یک عامل خطر بیماری آسم است. همچنین، خشم و خصومت موجب بروز مشکلاتی در کارکرد ریوی افراد مبتلا به بیماری های تنفسی مانند آسم و یا بیماری انسدادی ریه می شود.

دیابت

دیابت یکی از مشکلات اصلی سلامت همگانی است. مطالعات نشان می دهند اشخاصی که سرشت خشم دارند در خطر بالاتر دیابت نوع دوم و چاقی قرار دارند.

سرطان

بین عوامل روان شناختی متعدد که منجر به آسیب دیدن کارکرد اندوکراین و سیستم ایمنی می شود و آسیب پذیری به بروز سرطان ارتباط وجود دارد. خشم سرکوب شده یکی از این عوامل است که احتمال بروز و پیشرفت سرطان شامل سرطان سینه را افزایش می دهد. از طرف دیگر ابراز خشم برای سرطان مفید است. بیماران سرطانی که قادر به ابراز خشم و سایر هیجان ها هستند از کسانی که خشم خود را کم و یا اصلا ابراز نمی کنند عمر طولانی تری دارند. در واقع، که مستعد به سرطان هستند،

آرتريت ها

آرتريت بیماری است که به دليل التهاب بافت مفاصل ايجاد می شود. دو نوع از شایع ترین آرتريت ها، آرتروز و روماتوئید است. خشم می تواند یکی از عوامل آرتريت های مستمر باشد. همچنین، خشم، شدت و مدت زمان درد رادر بیماران مبتلا به آرتريت افزایش می دهد.

چاقی و مشکلات خوردن

یکی از علل شایع چاقی، تجربه و نوع ابراز خشم است. نوجوانانی که نمی توانند خشم خود را مدیریت کنند اغلب اضافه وزن دارند. در واقع فرد عصبانی ممکن است خشم خود را با غذا قورت دهد. همچنین مشکلات خوردن نیز باخشم ارتباط دارد. خشم درون فکنی شده و بازداری خشم از مهمترین عوامل در سبب شناسی اختلال خوردن شامل انورکسیا و بولیمیا است.

سندرم روده تحریک پذیر

این بیماری یکی از شایع ترین بیماری های معدی روده ای است و عوامل مختلف مربوط به سبک زندگی، عوامل محیطی و روانی در رشد و تداوم آن نقش دارد. خشم و پرخاشگری یکی از این عوامل است زیرا فعالیت معده را افزایش داده و موجب انقباض عضلانی فزاینده دیواره روده و تسریع ترشح نورواندوکرین ها می شود.

درد

درد پدیده پیچیده است که مولفه های فیزیکی و هیجانی دارد. هیجان های منفی مثل خشم و افسردگی در تجربه درد نقش دارند. در واقع، خشم ابراز نشده می تواند به درد تبدیل شود. در بیماران با درد مزمن، بازداری ابراز خشم، قوی ترین پیش بینی کننده شدت درد است. همچنین خشم می تواند شدت و مدت زمان درد را در بیماری های گوناگون افزایش دهد. همچنین خشم در بروز سردرد نیز نقش دارد. افراد مبتلا به سردردهای میگرنی و تنشی معمولاً خشم خود را بیشتر سرکوب می کنند. بیماران میگرنی در صورت ابراز خشم، اضطراب و احساس گناه بیشتری را تجربه کرده که به نوبت موجب شدت بیشتر سردرد و نیز بازداری بیشتر ابراز خشم می شود.

ب- اثرات روی سلامت روان

خشم های مکرر و طولانی اثرات مضر بر سلامت روان دارند. هرچه افراد زودتر و بیشتر عصبانی شوند موضوعات کوچک و کوچک تری آنها را عصبانی می کند. این می تواند تا آنجا پیش برود که دنیا خصمانه و ناکام کننده به نظر می رسد. علاوه براین، خشم می تواند موجب بروز مشکلات رفتاری شامل پرخاشگری می شود. خشم بازداری در مقابل پرخاشگری را کاهش می دهد (از طریق فراهم آوردن توجیه برای پرخاشگری و تداخل در فرایند تفکر منطقی) و از طرف دیگر، انرژی لازم برای انجام آن را نیز فراهم می کند.

اثرات پس از انفجارهای خشم نیز پیامدهای منفی به همراه دارند. رها شدن مواد شیمیایی مانند آدرنالین و نورآرنالین در انفجارهای خشم، اغلب موجب احساس افسردگی و گناه می شود. مطالعات نشان می دهند سطوح بالای سرکوب خشم با احتمال بالاتر افسردگی و با بهبودی کمتر افسردگی همراه است. علاوه بر این، خشم بویژه صفت خشم بامصرف سیگار، الکل و مواد ارتباط دارد.

ج- اثرات روی زندگی خانوادگی

خشم وقتی خشم یک هیجان غالب در خانواده می شود روی همه اعضای خانواده تاثیر منفی می گذارد. در این خانواده ها، اغلب خشونت خانگی به صورت بد رفتاری با همسر و یا فرزندان و یا هر دو وجود دارد. این خشونت می تواند اشکال مختلفی داشته باشد که به دو دسته کلی خشونت روانی و جسمی تقسیم می شود. قربانیان چنین خشونتی از انواع مشکلات سلامت روان شامل اضطراب، افسردگی رنج می برند. علاوه بر این، والدین عصبانی اغلب بچه های عصبانی و پر خاشگر دارند و حتی خود آنها ممکن است تبدیل به والدین عصبانی شوند.

د- اثرات روی دوستی ها

روابط بین فردی خوب یکی از پیش بینی کننده های سلامت فیزیکی و روانی است. واضح است که فقدان کنترل خشم مانع از شکل گیری دوستی های پایدار می شود. ویژگی روابط خوب، اعتماد، صمیمیت و مراقبت است و این ویژگی ها در افرادی که نمی توانند خشم خود را کنترل کنند بصورت ضعیفی رشد می کند. افراد عصبانی قادر به حفظ دوستی ها نیستند و از سوی دیگر، امنیت دیگران را بخاطر پر خاشگری فیزیکی و کلامی تهدید می کنند و معمولاً از جمع دوستان بیرون رانده می شوند.

ه- اثرات روی تحصیل و کار

خشم و پر خاشگری معمولاً رابطه فراگیر و آموزش دهنده را تهدید کرده و بنابراین در یادگیری تداخل ایجاد می کند. از طرف دیگر، موفقیت در هر چیزی مستلزم کار و تلاش روی اهداف آتی است و هیجان های شدید، تفکر و حل مساله را تضعیف کرده و باعث تمرکز روی زمان حال و نادیده گرفتن آینده می شود. بنابراین تعجب آور نیست بچه های عصبانی پیشرفت تحصیلی خوبی ندارند.

همچنین تجربه مکرر خشم و پرخاشگری در محیط کار که ممکن است به دلیل رفتار غیرمنصفانه، استرس شغلی، کارزیاد و خصومت ادراک شده ایجاد شود روی روابط کاری، رضایت شغلی و عملکرد کاری، اثر منفی گذاشته و موجب افت عملکرد، پرخاشگری در محیط کار و حتی از دست دادن کار شود. همچنین، خشم در محیط کار ممکن است با کاهش بهره وری، تخریب لوازم و دست گاه ها نیز همراه باشد.

ح- اثرات قانونی و اقتصادی

بسیاری از جرائم جدی مانند حمله فیزیکی، قتل و سایر جرائم در حالت خشم انجام می شود. علاوه براین، خشم یکی از عوامل مهم در تخلفات رانندگی است که روز به روز در حال افزایش است و یکی از علت اصلی مرگ و میر در دنیا محسوب می شود. مطالعات نشان می دهند خشم یکی از علل رانندگی بد و سرعت بالا بویژه در نوجوانان و جوانان است. رانندگانی که خشم بالایی دارند دو برابر بیشتر احتمال دارد که وقتی تحت استرس هستند تصادف کنند. علاوه براین، افراد عصبانی بیشتر احتمال پرخاشگری در هنگام رانندگی نسبت به موقعیت های غیر رانندگی دارند. افراد عصبانی ممکن است در طی خشونت، وسایل خانه و یا محیط کار را تخریب کنند و این هزینه مالی بالایی برای خرید مجدد، تعمیر و یا دادن غرامت به فرد تحمیل می کند.

پیشگیری از بروز خشم

برخی از موقعیت ها و یا افرادی که ممکن است موجب بروز عصبانیت شود، قابل پیشگیری است. در چنین مواردی بهترین کار، اجتناب از چنین موقعیت هایی است البته به شرط اینکه این کار فرد را از موقعیت های رشد و پیشرفت محروم نکند.

یکی از مهمترین موقعیت هایی که موجب بروز خشم میشود، روابط بین فردی است. ارتباطات می تواند حمایتی و یا یک منبع استرس باشند. ارتباطات خوب معمولاً می توانند انگیزه لازم را برای کنترل خشم ایجاد کند و به مدیریت خشم کمک کنند. از سوی دیگر ارتباطات ضعیف می تواند یک منبع خشم باشد و حتی موجب بروز پرخاشگری و خشونت شود. بنابراین، مهارت های برقراری ارتباطات موثر می تواند هم در پیشگیری از بروز خشم و متعاقب آن پرخاشگری و هم در مدیریت خشم موثر باشد. از سوی دیگر، یکی از علل خشم، ناکامی در رسیدن به

اهداف شخصی است. در این رابطه، مهارت هدف گذاری مناسب و واقع بینانه و حل مسئله برای رفع مشکلات و موانعی که در مسیر رسیدن به اهداف پیش می آید، نیز می تواند از بروز خشم پیشگیری کند. در این فصل، مهارت های ارتباطی و هدف گذاری و حل مساله از منظر پیشگیری از خشونت مورد بحث قرار می گیرد.

الف- ارتباطات بین فردی و پیشگیری از خشم

ارتباطات بین فردی، تاثیر زیادی روی کیفیت زندگی دارند. ارتباطات خوب در سلامت جسمی و روانی نقش مهمی داشته و از سوی دیگر ارتباط ضعیف ممکن است موجب از دست رفتن دوستی ها و روابط حمایت کننده، فروپاشی زندگی زناشویی، از دست دادن کار، تعارض والدین و فرزندان و پیامدهای روان شناختی ناشی از آن شود. اما حقیقت این است وقتی که افراد بتوانند ارتباط خوبی با هم برقرار کنند و بر مبنای اصول ارتباط درست، روی تعارض های بین فردی خود کار کنند می توانند از این مشکلات اجتناب کنند.

توانایی رشد ارتباط با دیگران تا حدی بستگی به ژن ها داشته و برخی افراد ذاتا راحت تر از بقیه با دیگران ارتباط برقرار می کنند. ولی شیوه اصلی رشد آن، براساس یادگیری است که سپس تبدیل به عادت می شود. در هر حال ما فرصت های یادگیری زیادی در خانواده و روابط بین فردی خود داشته و می توانیم از اطلاعات و یادگیری مهارت های ارتباطی سود ببریم. علاوه براین هیچ کس در ارتباط بی نقص و کامل نیست و ممکن است عادات ارتباطی غیر مفیدی داشته باشیم که از آن آگاه نباشیم. بنابراین، همه می توانند از یادگیری مهارت های ارتباطی سود ببرند.

در این قسمت تمرکز روی مهارت های ارتباطی است تا ارتباطات قوی و مثبتی را خلق کنیم که به نوبت از بروز خشم و تعارض های غیرضروری پیشگیری می کند.

تعریف ارتباط و انواع آن

ارتباط فرایند ارسال و دریافت پیام های کلامی و غیر کلامی است، یعنی فرایندی که از طریق آن افکار، عقاید، احساسات و نیازهای خود را ابراز کرده و افکار، احساسات و نیازهای دیگران را دریافت می کنیم. توانایی برقراری ارتباط موثر در روابط صمیمانه و نزدیک، نقش مهمی ایفا می کند و فقدان آن موجب بروز بسیاری از سوء تفاهم ها، تنش ها و تعارض ها می گردد.

ارتباط مولفه های متعددی دارد. آن شامل فرستنده ای است که پیامی را از طریق رسانه ای به دریافت کننده می فرستد.

برای مثال کتابی را که در دست دارید، در نظر بگیرید. نویسنده (فرستنده) از طریق متن (رسانه) به خواننده (دریافت کننده) توضیح می دهد که چگونه خشم خود را مدیریت کنید (پیام). ارتباط موثر مستلزم توجه به تمامی مولفه های ارتباط است.

هر پیامی دو جزء دارد: محتوای پیام و چگونگی ارسال آن. محتوای پیام معمولاً مستقیم و روشن بوده و معمولاً از طریق صحبت کردن بیان می شود ولی چگونگی ارسال آن، به وضوح محتوا نیست و غالباً به صورت غیر کلامی یعنی زبان بدن ارسال می گردد. اگرچه محتوای پیام ممکن است مستقیم و روشن باشد ولی همیشه در سایه چگونگی ارسال آن است که تفسیر می شود. بنابراین، می توان ارتباط را به دو بخش کلامی و غیر کلامی تقسیم کرد. مهمترین کانال های ارتباط کلامی، صحبت کردن و گوش دادن و ارتباط غیر کلامی، زبان بدن است.

ارتباط غیر کلامی

معمولاً صدای اعمال بلندتر از کلمات است. هر بار که با دیگران ارتباط برقرار می کنید بدن سیگنال هایی را می فرستد که موجب می شود مردم پیام هایی را از آن دریافت کنند. معمولاً مردم بدون اینکه آگاه باشند بیشتر به پیام هایی که از زبان بدن شما دریافت می کنند اتکاء می کنند تا زبان گفتاری شما. همچنین ممکن است آگاه نباشید که برخی پیام های غیر کلامی را می فرستید که واقعا قصد ارسال آن را نداشتید. شکل گیری عادات غیر کلامی غیر مفید آسان است. آگاه شدن از مولفه های ارتباط غیر کلامی اولین قدم برای حذف عادات غیر مفید و جایگزین کردن آنها با عادات مفید است.

مهمترین مولفه های ارتباط غیر کلامی عبارتند از:

تماس چشمی - ممانعت از تماس چشمی معمولاً پیام های منفی شامل توهین، بی احترامی، نفرت و یا کسالت را می فرستد و گاهی هم ممکن است ناشی از خجالت و شرم باشد. علت آن هر چه باشد وقتی اتفاق می افتد یک مانع ارتباطی بین افراد ایجاد می کند. البته در برخی فرهنگ ها تماس چشمی طولانی غیر مودبانه است.

حالت صورت - حالت صورت، احساسات، افکار و خلق را نشان می دهد و افراد می توانند

از روی حالت صورت

شما، مثل یک کتاب شما را بخوانند. شما می توانید تقریباً هر چیزی را به اندازه کلمات - و شاید هم بیشتر - با حالت صورت خود منتقل کنید. وقتی حالت صورت و تماس چشمی ترکیب می شود سیگنال های روشنی را در مورد نگرش های شما نسبت به دیگران می فرستد.

وضعیت بدنی - شیوه ایستادن و یا نشستن، چیزهای زیادی در مورد فرد بویژه احساس وی در مورد خودش می گوید. کسی که صاف می ایستد و یا می نشیند، یک حس اعتماد بنفس را به دیگران ابلاغ کرده و در دیگران حس احترام را ایجاد می کند و در مقایسه با کسی که بدنش شل و خمیده است حرف هایش جدی تر گرفته می شود. از طرف دیگر افرادی که با وضعیت بدنی خوب به حرف های دیگران گوش می دهند به نظر می رسد با دقت و احترام در حال انجام گوش دادن هستند.

حرکت - نگاه کردن مستقیم به افرادی که با آنها صحبت می کنیم در حالیکه ساکت باقی می مانیم، پیام غیر کلامی صمیمیت را ارسال می کند. این کار دیگران را در وضعیت راحتی قرار می دهد و مکالمه را مفید می سازد.

روبرگرداندن، دور شدن و حرکت در اطراف، حواس کسانی را که با شما صحبت می کنند پرت می کند و گیج می ذشوند آیا به مکالمه با شما ادامه دهند یا آن را قطع کنند.

ارتباط کلامی

ارتباط کلامی شامل ارسال و دریافت پیام های کلامی است که مهمترین کنال های آن صحبت کردن و گوش دان است.

از طریق صحبت کردن است که افراد عقاید و افکار، احساسات و خواسته های خود را بیان می کنند و ابراز مناسب آن در شنیده شدن و ارضای آنها نقش زیادی دارد. در زیر ابتدا موانع ارتباط توضیح داده خواهد شد و سپس شیوه مناسب بیان خواسته ها و نیازها که می تواند در پیشگیری از ناکامی و بروز خشم موثر باشد مورد بحث قرار می گیرد.

موانع ارتباط

مکالمه خوب گفتن چیز درست در زمان مناسب و نگفتن چیز غلط در زمان نامناسب است. برخی عادات ضعیف ارتباط این پیام را منتقل می کند که من دستور جلسه خودم را دارم و علاقه ای به شنیدن حرف های تو ندارم. شایع ترین موانع ارتباط عبارتند از:

1- **قطع کردن صحبت** - این کار شایع ترین و احتمالا آسان ترین متوقف کننده ارتباط است.

2- **کنکاش کردن** - سوال پرسیدن برای افزایش فهم مطلب کار مفیدی است ولی سوال پرسیدن مکرر و پشت سر هم برای گرفتن اطلاعاتی که ارتباطی با قصه طرف مقابل ندارد و یا برای وی مهم نیست، کنکاش کردن است. این کار

شامل قطع کردن صحبت دیگری و بمباران کردن وی با سوالات نامربوط است.

3- **سلطه** - برخی افراد عادت دارند که مکالمه را در دست بگیرند و به نظر می رسد کاملاً ناآگاه هستند که طرف مقابل هم ممکن است دوست داشته باشد چیزی بگوید. آنها اول صحبت دیگری را قطع می کنند و سپس جملات خود را یکی پس از دیگری مثل بهمن بر سر دیگری نازل می کنند

4- **قضاوت کردن** - افراد قضاوتی احساس می کنند وظیفه شان قضاوت در مورد درستی و نادرستی حرف ها و یا کارهای دیگران است. آنها دیگران و هر چیز دیگری را ارزیابی می کنند و اغلب از برچسب هایی مانند خوب ، بد، کافی، ناکافی و غیره استفاده می کنند. البته شکل گیری عقاید، طبیعی و حتی ضروری است. ولی قضاوت کردن - حتی وقتی مثبت است - می تواند در مکالمه یک مانع ایجاد کند چون قضاوت کردن یک احساس نابرابری ایجاد می کند. آن مثل گفتن این جمله است " من از تو برتر هستم، من قاضی هستم "

5- **توصیه و نصیحت** - برخی افراد نمی توانند با فهم و همدلی به حرف های دیگران گوش دهند. آنها ترجیح می دهند به دیگران بگویند چطور مشکلات خود را حل کنند. آنها فکر می کنند این کار است که مفید است ولی این موضوع را درک نمی کنند که شاید طرف مقابل فقط می خواهد به حرف هایش گوش داده شود. وقتی به افراد توصیه درخواست نشده داده در آنها احساس شنیده نشدن ایجاد می شود.

6- **سوء تفسیر** - به نظر می رسد برخی افراد نمی توانند خوب و بقدر کافی طولانی گوش دهند تا متوجه پیام شوند آنها سریع نتیجه گیری می کنند و در مورد چیزهایی که دیگران می گویند فرض های غلطی درست می کنند و معانی به آنها می دهند که اصلاً منظور طرف مقابل

نبوده است. در اغلب موارد هم وقتی طرف مقابل سعی می کند تفسیر آنها را اصلاح کند اوضاع بدتر می شود

7- اتهام /انتقاد - برخی مردم به نظر می رسد میل دارند وقتی از دست کسی سرخورده و یا عصبانی هستند قبل از اینکه قصه او را بشنوند، سرزنش و انتقاد کنند. حتی وقتی کسی کار اشتباهی انجام داده، اتهام و انتقاد به مکالمه مفید درمورد علت کار اشتباه یا چگونگی اصلاح آن منتهی نمی شود.

8 - تحقیر و تمسخر /اسم گذاشتن - حتی وقتی در حال و هوای شوخی هستید، تمسخر و برجسب های ناخوشایند می تواند صدمه زننده باشد. وقتی این کار با قصد صدمه زدن انجام می شود واقعا می تواند آسیب زننده باشد. برخی افراد به این دلیل دیگران را تحقیر می کنند و دست می اندازند، چون خودشان مکرر تحقیر شده اند. صرف نظر از دلیل چنین رفتاری، این کار روابط را تخریب و افراد را از هم دور می کند

بیان نیازها و خواسته ها

همانطور که ذکر شد یکی از علل خشم، ناکامی است. ناکامی وقتی اتفاق می افتد که دیگران نیازهای ما را ارضا نمی کنند، انتظارات ما را برآورده نمی کنند و یا مانع رسیدن به اهداف و خواسته هایمان می شوند. بنابراین، یکی از راه هایی که می تواند از بروز خشم پیشگیری کند بیان قاطعانه نیازها و خواسته ها است. شیوه ای که با دیگران ارتباط برقرار می کنیم و نیازهای خود را بیان می کنیم می تواند در پاسخی که می گیریم تفاوت مهمی ایجاد کند و بیان قاطعانه آنها بهترین روش برای این کار است. در این روش، فرد احساسات، نیازها، حقوق و عقاید خود را ابراز می کنند و به دیگران کمک می کنند آنها را بفهمند. قاطع بودن ممکن است همیشه موجب به دست آوردن چیزی که می خواهید، نشود ولی به شما کمک می کند برای خودتان احترام قائل شده و احترام دیگران را نیز به دست آورید. البته قاطعیت با احترام قائل شدن برای احساسات، نیازها، حقوق و عقاید دیگران انجام می شود.

وقتی یک نیاز و یا خواسته جدی دارید و می خواهید دیگران آن را برآورده کنند، باید به شکل سازنده ای آن را ابراز کنید. برای این کار، رعایت اصول ارتباط سالم الزامی است. این مهارت شامل چند قسمت است که در زیر آمده است:

اول -توصیف موقعیت -بخش اول ابراز نیاز، قادر بودن به توصیف عینی موقعیتی است که احساس نیاز را بوجود آورده است. یعنی واقعیت ها باید بدون قضاوت کردن، سرزنش کردن و یا حدس زدن قصد و منظور دیگری بیان کنید. برای مثال قبض برق که قرار بود هفته پیش پرداخت شود هنوز روی تلویزیون است. چنین توصیفی که عاری از قضاوت و سرزنش است، احتمال شنیده شدن و دریافت واکنش مناسب را افزایش می دهد.

دوم -بیان احساس :ما باید قادر باشیم احساسات را از حقایق جدا کنیم. ما باید احساسات خود را تشخیص داده و به طرف مقابل اجازه دهیم بداند رفتارش چه اثری روی ما می گذارد. این کار باید به شیوه ای انجام شود که طرف مقابل دفاعی نشود. بنابراین، باید از دادن پیام های سرزنش کننده و ایجاد احساس گناه در دیگران اجتناب کنیم. وقتی احساسات خود را توصیف می کنید مفید است از زبان "من احساس می کنم" به جای "تو در من این احساس را ایجاد می کنی"، استفاده کنید. انسان ها مسئول احساسات خود هستند و باید مسوولیت آن را بپذیرند و و آن را با ضمیر من بیان کنند. ولی وقتی این مسوولیت را نمی پذیریم و احساس خود را با ضمیر تو ابراز می کنیم بیشتر نوعی وارد کردن اتهام است تا بیان احساس و این کار موجب دفاعی شدن طرف مقابل می شود

سوم -بیان تقاضا :بخش نهایی بیان یک تقاضای منصفانه است. ما باید به طرف مقابل بگوییم چه می خواهیم. یعنی بگویید می خواهید دیگری چه کار کند و یا چه کار نکند. شیوه هایی وجود دارد که انجام این کار را موثرتر می سازد:

تقاضا را اختصاصی کنید

تقاضا را عملی کنید

هر بار فقط یک تقاضا را مطرح کنید وگرنه طرف مقابل زیر بار تقاضاهای، احساس له شدن خواهد کرد

دنبال تغییر رفتار باشید و نه نگرش، ارزش و یا احساسات

پس ابزار موثر نیازها و خواسته ها شامل بیان حقایق، احساسات و خواسته شماست. این یک روش ساده قاطع بودن

است. شما نیاز دارید هر سه این ها را در یک جمله قاطعانه کنار هم قرار دهید.

کنار آمدن با نه شنیدن به نیازها و خواسته ها

گاهی اوقات نتایجی را که می خواهیم به دست نمی آوریم حتی اگر آن را با رعایت اصول ارتباط سالم بیان کرده باشیم. ممکن است طرف مقابل انگیزه ای برای ارضای نیازهای ما نداشته باشد. در چنین مواردی شاید مفید باشد که برخی پیامدها را به جمله خود اضافه کنیم. اگر می خواهید این کار را انجام دهید به برخی چیزها دقت داشته باشید.

1. پیامدها باید اختصاصی باشد - در مورد پیامد دقیق باشید و به روشنی در مورد آنچه که اتفاق

خواهد افتاد توضیح دهید و تهدیدهای مبهم نکنید

2. پیامدها باید منطقی و معقول باشد - پیامدهای منطقی وضع کنید و از وضع پیامدهایی که شامل خشونت یا تحقیر است اجتناب کنید. این کار معمولاً طرف مقابل را عصبانی خواهد کرد و افراد عصبانی کمتر احتمال دارد با شما همکاری کنند.

3. پیامدها را اجرا کنید - اگر می گوید می خواهید یک کاری انجام دهید مهم است آن را انجام دهید. اگر انجام ندهید طرف مقابل آن را جدی نخواهد گرفت.

اما گاهی علی رغم وضع پیامدها، باز هم طرف مقابل خواسته شما را عملی نمی کند. در واقع، نه شنیدن برای هر کسی در برخی مواقع پیش می آید و بخشی از زندگی است. اما در اغلب موارد، کنار آمدن با آن دشوار است و در ما احساس تحریک پذیری و خشم ایجاد می کند. در چنین مواردی از مهارت های آرام سازی استفاده کنید. در چنین مواردی، بخاطر داشته باشید هر کسی نیازها و الویت های خود را دارد و کسی با شما دشمنی ندارد بلکه آدم ها در وهله اول به فکر خودشان هستند.

ملاحظات در بیان نیازها و خواسته ها

در بیان نیازها ممکن است دو اتفاق بیفتد که توجه به آن اهمیت ضروری دارد:

1- خودخواهی افراطی و

2- خودگذشتگی افراطی

در مورد اول فرد ممکن است فقط به فکر نیازها و خواسته های خود بوده و بدون در نظر گرفتن نیازها و خواسته های طرف مقابل، از وی انتظار داشته باشد تا آنها را برآورده کند. این کار علاوه بر اینکه احتمال پاسخ مثبت دیگران را کاهش می دهد برخلاف اصول یک ارتباط

سالم است. از طرف دیگر گاهی فقط از یک نفر انتظار داریم تمام نیازهای ما را برآورده کند. چنین کاری، بار سنگینی را روی دوش طرف مقابل می گذارد و احتمالاً هم سرخورده و ناامید می شویم.

در مورد دوم، فرد ممکن است تمام انرژی و وقت خود را صرف برآورده کردن نیازهای متعدد دیگران کرده و نیازهای و خواسته های خود را نادیده بگیرد. چنین کاری علاوه بر اینکه نوعی از خودگذشتگی افراطی و ناسالم محسوب می شود، باعث می شود فرد زیر بار تقاضاهای زیاد احساس فشار زیادی کرده، احساس کند مورد سوء استفاده قرار می گیرد و وقت و انرژی برای الویت ها و نیازهای خود نداشته باشد. همه این موارد در درازمدت منجر به احساسات منفی از جمله خشم می شود. برای مقابله با این شرایط، یادگیری مهارت نه گفتن به تقاضاهای زیاد دیگران ضروری است. این مهارت شامل سه مرحله است:

1- اذعان به نیازهای دیگری

ابتدا باید یک سری اطلاعات در مورد چیزی که شخص مقابل از شما می خواهد، جمع آوری کنید. سوالات اختصاصی بپرسید. وقتی فهمیدید از شما چه می خواهد آن را تکرار کنید تا به او نشان دهید به حرف های او گوش داده اید و کاملاً متوجه درخواست آنها شده اید.

2- بیان موضع خود

دلیل خود را برای عدم برآورده کردن تقاضای او بیان کنید. این ها ممکن است شامل احساسات، نیازها، اهداف یا دیدگاه ها یا ارزش های شخصی شما و یا محدودیت های زمانی و مالی باشد. در هر حال، دلیل -یا دلایل- خود را با اعتماد بنفس و قاطعانه و بدون عذرخواهی بیان کنید.

3- نه گفتن

این بخش اصلی نه گفتن است. شیوه های مختلف نه گفتن وجود دارد که ممکن است برای موقعیت های مختلف، مفید باشد. هر یک از این موارد را تجربه کنید و ببینید کدامیک برای شما مناسب تر است:

نه صریح نه، من قادر نیستم در این مورد به تو کمک کنم
همدلا نه، نه، می دانم که امیدوار بودی به تو کمک کنم ولی نمی توانم

نه، دلیل آوردن نه، آخر هفته باید روی... کار کنم
نه، اگر - فقط نه، اگر فقط یک کم زودتر گفته بودی می توانستم به تو کمک کنم
نه با حسن نیت. واقعا دوست دارم به تو کمک کنم ولی نمی توانم چون ...
نه بدون نه گفتن. اینقدر سرم شلوغه که نمی دونم کدوم کارم را انجام بدم

ب-هدف گذاری و حل مساله

همانطور که در فصل اول ذکر شد یکی از دلایل اصلی خشم، ناکامی در رسیدن به اهداف است. هدف گذاری و رفع موانع رسیدن به اهداف، مهارت مهمی است که اگر فرد به خوبی آن را بلد نباشد، امکان ناکامی و به تبع آن خشم افزایش می یابد. در زیر به دو مهارت هدف گذاری و رفع موانع -حل مساله - اشاره شده است:

هدف گذاری تعیین اهداف و برنامه ریزی برای رسیدن به آن یکی از عوامل موثر در یک زندگی موفق است که موجب می شود افراد به آرزوهای خود دست یافته و زندگی فعال، سازنده و مثبتی داشته باشند. مراحل مختلف هدف گذاری عبارت است از:

1- تعیین هدف

تعیین هدف اصلاً کار ساده و راحتی نیست و برای انجام درست آن توجه به نکات زیر ضروری است:

هدف باید کاملاً روشن و مشخص تعریف شود .

هدف باید متناسب با توانایی ها و استعداد های فرد باشد .

هدف باید با توجه به امکانات و محدودیت های بیرونی تعیین شد

دستیابی به هدف باید عمدتاً بستگی به اعمال خود فرد داشته باشد

2- برنامه ریزی برای رسیدن به هدف

در این مرحله، باید در قالب یک نقشه عملی تمام کارهایی که برای رسیدن به هدف لازم است مشخص شود. نکته مهم در این مرحله آن است که اگر هدف تعیین شده یک هدف دراز مدت است، باید به اهداف میان مدت و کوتاه مدت تقسیم شود و سپس برای رسیدن به هر یک از آن ها یک نقشه عملی ریخته شود.

3- مشخص کردن موانع احتمالی و راه های غلبه بر آن

در این مرحله باید کلیه مشکلاتی که ممکن است مانع از رسیدن به هدف شود، روشن شده و سپس راه های برطرف کردن آنها با استفاده از مهارت حل مسئله (در زیر توضیح داده شده است) مشخص شود.

4- تعیین یک تاریخ نسبتاً دقیق برای رسیدن به هدف

در آخرین مرحله هدف گذاری، یک تاریخ نسبتاً دقیق برای رسیدن به هدف تعیین می شود. انجام این کار، انگیزه فرد را برای شروع کار افزایش داده و مانع از آن می شود که انجام کارهای لازم برای رسیدن به هدف را به تاخیر بیندازد.

مهارت حل مسئله

دست یابی به اهداف کار آسانی نیست و وجود موانع در این فرایند امری طبیعی و اجتناب ناپذیر است. برخی از این موانع، مسایل کوچک و ساده بوده و نیاز به تجزیه و تحلیل پیچیده ای ندارند ولی برخی دیگر، مسایل دشوار و بغرنجی هستند و فعالیت فکری منظم و پیچیده ای را می طلبند. حل مسئله مهارتی است که به افراد کمک می کند تا با تفکر منظم و منطقی، مشکلات و موانعی را که در مسیر رسیدن به خواسته ها و اهداف خود تجربه می کنند به صورت مؤثر و سازنده ای حل کنند. مراحل حل مساله عبارت است از:

1- پذیرش مسئله

پذیرش مسئله شامل 1) (اعتراف به وجود مسئله و 2) (متعهد کردن خود به تلاش برای حل آن است. استراتژی هایی که می توانند تعهد فرد را برای حل مسئله افزایش دهند شامل فهرست کردن مزایای حل مشکل، تصور کردن بدترین پیامدهای حل نکردن مشکل و تصور رسیدن به بهترین پیامدهای رسیدن به اهداف می باشد.

2- تعریف مشکل

تعریف مشکل نه تنها چگونگی حل آن بلکه احساس فرد را نسبت به قابل حل بودن آن را نیز تعیین می کند. تعریف دقیق و اختصاصی مشکل، موجب می شود که مشکل قابل حل در نظر گرفته شده و به درستی شناخته و حل شود.

3- پیدا کردن راه حل های مختلف

در این مرحله باید با استفاده از روش بارش فکری و مشورت با دیگران راه حل های مختلف برای حل مشکل پیدا شود. نکته مهم در این مرحله آن است که نباید هیچ گونه قضاوت و

ارزیابی در مورد راه حل ها صورت بگیرد چون مانع جریان آزاد ایده ها می شود. ارزیابی مربوط به مرحله بعد است.

4- ارزیابی راه حل ها و انتخاب بهترین راه حل

در این مرحله، راه حل های مختلف براساس پیامدهای مثبت و منفی و میزان مؤثر بودن آن ها در حل مسئله ارزیابی می شوند. راه حل انتخابی راه حلی است که بیشترین فواید و کمترین معایب را دارد.

استراتژی های آرام سازی

هنگام عصبانیت، یک سری تغییرات فیزیولوژیک در بدن اتفاق می افتد که علاوه بر اینکه موجب تنش می شود توانایی تفکر منطقی را به شدت کاهش می یابد. ترکیب این دو با هم امکان انجام یک واکنش درست و منطقی را کاهش می دهد. بنابراین، قبل از انجام هر عملی ابتدا باید متوقف شویم، خود را آرام کنیم، سپس خوب فکر کنیم و بعد عمل کنیم. این استراتژی اساس مدیریت خشم است. توقف و آرام سازی - فکر - عمل در زیر مهمترین استراتژی های آرام کردن خود که بدن و ذهن را آرام کرده و مانع از انجام یک اقدام غیر منطقی می شود، آماده است.

تکنیک های تنفس

وقتی تحت استرس و خشم قرار دارید تنفس سریع و سطحی می شود و تغییرات بدنی را که در این حالت اتفاق می افتد، تشدید می کند. این همچنین باعث می شود اکسیژن کافی به مغز نرسد و فکر کردن سخت تر شود. تکنیک های تنفس شبیه آرمیدگی هستند ولی سریع تر کار می کنند. اساساً، این تکنیک ها یک شیوه سریع آرام کردن بدن است.

بنابراین، اصلاح تنفس می تواند سطح برانگیختگی را به سرعت کاهش داده و فرد را از وضعیت واکنش جنگ و گریز خارج کند. علاوه بر این، با تنفس درست، نه تنها بدن آرام می شود بلکه توانایی فکر کردن و کنترل خود نیز بر می گردد.

برای شروع، این تکنیک را در وضعیت راحتی تمرین کنید. بهتر است دراز بکشید. مکانی را انتخاب کنید که در آن احساس راحتی می کنید. یک تنفس طبیعی کند انجام دهید (نه تنفس

عمیق) و همانطور که نفس را بیرون می دهید به "عدد 1" و وقتی آن را بیرون می دهید به کلمه "آرام باش" فکر کنید. نفس را دوباره به درون ببرید و به عدد 2 فکر کنید و سپس آن را بیرون دهید و به کلمه آرام باش فکر کنید. این کار را تا 10 ادامه دهید. وقتی به عدد 10 رسیدید، این کار را برعکس انجام دهید تا به 1 برسید. سعی کنید هر چیزی دیگری را از ذهنتان دور کنید. ممکن است تصور کردن "اعداد" و "یا عبارت" آرام باش "کمک کننده باشد. اگر احساس گیجی می کنید متوقف شوید احتمالاً یک جای کار درست نیست. این تکنیک را آنقدر تمرین کنید تا اعتماد بنفس کافی را برای استفاده از آن در هر موقعیتی که احساس می کنید دارید عصبانی می شوید، به دست آورید

تنفس دیافراگمی

برای انجام این تکنیک، یک دست را روی قفسه سینه و دست دیگر را روی شکم در قسمت ناف قرار دهید. همانطور که نفس را به درون می برید، باید دستی که روی شکم قرار دارد بالا بیاید در حالی که دست روی قفسه سینه، حرکت نکند و ثابت بماند. همانطور که نفس را بیرون می دهید شکم شما باید پایین برود ولی قفسه سینه نباید حرکت کند.

سعی کنید نفس را از بینی به درون ببرید، لب هایتان جمع کنید و به کندی نفس را از طریق دهانتان بیرون دهید. اگر نمی توانید این کار را در حالت ایستاده یا نشسته انجام دهید، به پشت روی زمین دراز بکشید و تمرین کنید چون انجام آن در این وضعیت، راحت تر است. این دو تمرین را با هم دو بار در روز انجام دهید. وقتی در آن مهارت پیدا کردید، سر کار، در مترو و اتوبوس، هنگام تماشای تلویزیون و غیره، آن را انجام دهید. هدف این است که قادر شوید از این تکنیک در هر موقعیتی که هستید استفاده کنید. هیچ کس متوجه نخواهد شد در حال انجام آن هستید.

آرام سازی عضلانی پیشرونده

(خشم، موجب تنش عضلات می شود. آرام سازی عضلانی پیشرونده به شما آموزش می دهد تا این تنش را با 1

آموزش کنترل عضلات و 2) آموزش کنترل تنفس مدیریت کنید. این دو مهارت به شما آموزش می دهد چگونه بدنتان را کنترل کنید. آسانترین شیوه برای یادگیری استفاده از سی دی آموزشی است. آرام سازی عضلانی پیشرونده به سه بخش تقسیم می شود:

1. آرمیدگی عمیق

2. آرمیدگی سریع

3. پیشگیری

بخش اول - آرمیدگی عمیق

این تکنیک به شما آموزش می دهد چطور ذهن و بدن خود را آرام کنید. با این تکنیک، ابتدا از شیوه ای که خشم روی بدنتان اثر می گذارد آگاه می شوید و سپس آن را کاهش دهید. وقتی در انجام این کار مهارت پیدا کردید می توانید هر وقت احساس کردید دارید عصبانی می شوید، در همان ابتدا آن را خاموش کنید.

مثل هر مهارت دیگری، یادگیری این مهارت هم زمان می برد و چند هفته وقت لازم است تا شروع به احساس آرمیدگی کنید. وقتی این تکنیک را تمرین می کنید یادتان باشد شما در حال یادگیری یک چیز جدید هستید و لذا باید صبور باشید.

این مهارت را در جایی تمرین کنید که فضای کافی وجود داشته باشد و آرام، گرم و راحت باشد. مکان های مختلف را امتحان کنید تا ببینید کجا از همه برای شما بهتر است. بهترین موقعیت، ممکن است رختخواب یا کاناپه باشد. برخی افراد کف اتاق را ترجیح می دهند. اگر یک صندلی یا مبل راحت دارید می توانید از آن استفاده کنید. اگر در طی آرمیدگی، ممکن است خوابتان ببرد، بهتر است بنشینید تا اینکه دراز بکشید. زمانی را برای انجام آن انتخاب کنید که 7 بار در هفته آن را شروع کنید - برای شما مناسب تر است. بهتر است با 4 در این تکنیک، شما طبق دستور العمل، ابتدا عضلات خود را دچار تنش و سپس شل خواهید کرد. ایده این است که از تفاوت بین تنش و آرمیدگی در عضلات خود آگاه شوید. پس از پایان کار، بهتر است چند دقیقه ای همانطور در حالت ری لکس بمانید. بخاطر داشته باشید آرمیدگی، هیپنوز نیست پس نگران رفتن به حالت خلسه نباشید. شما در کنترل کامل خواهید بود.

نکاتی که به انجام راحت تر و موثر تر آرمیدگی کمک می کند در زیر آمده است:

1. قبل از شروع، تا جایی که می توانید خود را در وضعیت راحتی قرار دهید. کفش هایتان را درآورید و لباس راحت و گشاد بپوشید. مطمئن باشید اتاق گرم است. تلفن را از پریز بکشید. مطمئن شوید وقتی در حال ری لکس کردن خود هستید هیچ کس وارد اتاق نمی شود.

2. در آغاز باید وقتی در حالت آرامش قرار دارید تمرین آرمیدگی را شروع کنید. این به شما اجازه می دهد سریع تر مهارت را یاد بگیرید.
3. وقتی شروع به تمرین می کنید ممکن است به کارهای دیگری که باید انجام دهید فکر کنید. این تجربه شایعی است. اما فقط سعی کنید به کاری که انجام می دهید توجه کنید. ممکن است مجبور باشید چندین بار این کار را انجام دهید
4. مثل یادگیری هر مهارتی، تمرین موجب یادگیری بهتر می شود. پس هر روز تمرین کنید و سعی کنید آن را در زمان خاصی از روز انجام دهید. به خودتان زمان بدهید تا آرمیدگی بطور طبیعی اتفاق بیفتد و سعی نکنید آن را سرعت ببخشید. وقتی احساس می کنید دارید ریلکس می شوید از آن لذت ببرید 12 بار نفس در هر 5 از مهارت های تنفس برای تقویت ری لکسیشن استفاده کنید. کند کردن تنفس تان را با 10 دقیقه در زمان های مختلف روز تمرین کنید (از عقربه ثانیه شمار ساعت مچی خود استفاده کنید). این به شما کمک می کند بدنتان در سرتاسر روز آرام بماند
6. این تکنیک ممکن است احساس خواب آلودگی خوشایندی را در شما ایجاد کند. برخی به خواب می روند. اگر شما هم چنین هستید نگران نباشید. فقط بخاطر داشته باشید شما در هر حال یادگیری یک مهارت هستید. پس هرچه هشیارتر باشید، بهتر است. اگر نیاز به هوشیار ماندن پس از تمرین دارید مثلاً رانندگی، مطمئن شوید که قبل از انجام آن کار، کاملاً هوشیار هستید.
7. ممکن است متوجه شوید وقتی عضلاتتان را دچار تنش می کنید، نفس تان را نگه می دارید. نگران نباشید. اکثر مردم در آغاز همین کار را می کنند. سعی کنید تنش عضلات را حفظ کنید و تنفس را جداگانه کنترل کنید.
8. یک دفتر ثبت روزانه درست کنید. این کار کمک می کند تا متوجه پیشرفت خود شوید.

اگر هر مشکلی مثل صدمه به کمر و... دارید ری لکسیشن عمیق ممکن است آن را بدتر کند. پس قبل از تمرین حتماً با پزشک خود صحبت کنید.

اگر در حین تمرین، هرگونه حس عجیب و غریبی را تجربه کردید که در شما احساس ناراحتی ایجاد می کند تمرین را متوقف کنید و با یک متخصص مشورت کنید. در موقع رانندگی به سی دی ری لکسیشن گوش ندهید

چالش های مدیریت خشم

مدیریت خشم بویژه برای کسانی که زود عصبانی می شوند و یا ابراز آن به شکل پرخاشگری برایشان تبدیل به یک عادت شده است، کار آسانی نیست. در فصل آخر این کتاب به مشکلاتی که ممکن است در مدیریت خشم پیش بیاید و چگونگی مقابله با آنها پرداخته می شود.

چه چیز می تواند خشم را بدتر کند؟

در فصل اول، موقعیت هایی توصیف شد که می تواند خشم را برانگیزد و می توان آنها را "شلیک کننده های فوری" خشم نامید. همچنین عوامل دیگری هم هستند که می تواند روی این موضوع اثر بگذارد که آیا یک "شلیک کننده فوری"، خشم را تحریک می کند - و یا تشدید می کند - یا خیر. این عوامل اغلب چیزهای پنهانی هستند که ممکن است خیلی مورد توجه قرار نگیرند و عدم آگاهی از آنها کنترل خشم را دشوار می کند. برخی از این عوامل در زیر آمده است:

1. خواب بد

2. الکل و مواد

3. ارتباطات تنش زا

4. استرس، افسردگی، داغدیدگی

5. اوضاع و شرایط بد زندگی

خواب

خواب بد می تواند فرد را تحریک پذیر تر کرده و باعث شود که زود از کوره در برود. خواب بد شبانه ممکن است

دلایل مختلفی شامل اضطراب و ناراحتی، افکار منفی و یا مشکلات خواب داشته باشد. در اغلب موارد، خواب تحت تاثیر عادات بدی قرار می گیرد که در طی دوره استرس ایجاد شده و پس از گذشت استرس، ادامه می یابد.

ترک عادات بد و پیروی از یک روتین خواب، به بهبود خواب شبانه کمک می کند. وقتی سعی می کنید یک خواب

شبانه خوب داشته باشید موارد زیر را در نظر بگیرید:

- 1- کافئین - کافئین که در چای، قهوه، شکلات و کولاها وجود دارد یک محرک است. اگر قبل از رفتن به رختخواب، 3 ساعت قبل از - کافئین می خورید ممکن است در به خواب رفتن مشکل داشته باشید. عدم مصرف کافئین 2 رفتن به رختخواب و یا مصرف کمتر چای می تواند کمک کننده باشد
- 2- سیگار - نیکوتین موجود در سیگار هم یک محرک است و خوابیدن را دشوار می کند. بهتر است در عصرها کمتر سیگار بکشید و یا اصلا سیگار نکشید و اگر در نیمه های شب از خواب بیدار می شوید، قطعاً سیگار نکشید.
- 3- الکل - برخی فکر می کنند الکل به بهبود خواب کمک می کند ولی الکل مثل کافئین و نیکوتین، یک محرک است که احتمال بی خوابی را افزایش داده و کیفیت خواب را کاهش می دهد. بنابراین از مصرف الکل برای خوابیدن اجتناب کنید.
- 4- غذا و نوشابه - بعد از ساعت 7 یا 8 شب کمتر غذا بخورید زیرا وقتی بدن سرگرم هضم یک وعده غذای بزرگ است خوابیدن دشوار می شود. بدن تقریباً 3 ساعت وقت لازم دارد تا یک غذای حجیم را هضم کند. همچنین، به نظر می رسد که توصیه های قدیمی درست است. خوردن شیرداز و شکلات داغ می تواند در به خواب رفتن کمک کننده باشد.
- 5- اتاق خواب - اتاقی را برای خوابیدن انتخاب کنید که بقدر کافی گرم/خنک و راحت باشد و سرو صدای بیرون کمتر وارد آن شود.
- 6- ورزش - ورزش می تواند به مشکلات خواب کمک کند. البته توصیه می شود یک ورزش متوسط را در عصرها انجام دهید و نه ورزش سنگین. علاوه بر این، پس از ساعت 8 شب ورزش نکنید.

7- روتین خواب - نهایتاً داشتن یک روتین خواب قبل از رفتن به رختخواب، مفید است چون شما را برای خواب آماده می کند. روتین خواب برای هر فردی، شخصی است ولی کارهایی مانند دوش آب گرم، مطالعه، گوش دادن به موزیکی که دوست دارید می تواند مفید باشد. البته گوش دادن به موزیک خیلی م حرکت، تماشای یک فیلم مهیج و بازی کامپیوتری پرهیجان قبل از خواب مفید نیست.

الکل و مواد

برخی افراد ممکن است برای گذر از موقعیت های دشوار و یا فراموش کردن اتفاقات بد، الکل و مواد مصرف کنند ولی این کار در درازمدت، احتمال خشم را بیشتر می کند. وقتی فردی الکل مصرف می کند بدنش در حالت برانگیختگی قرار گرفته و ممکن است با کوچکترین موضوعی عصبانی شود و از طرف دیگر امکان کنترل خشم نیز کمتر می شود زیرا فرد کمتر قادر به کنترل رفتار خود است. تحقیقات نشان می دهند الکل اغلب در مشکلات مربوط به خشم - شامل

خشونت خانگی - نقش دارد زیرا الکل احتمال پرخاشگری و خشونت شدید را افزایش می دهد. موادی مانند حشیش، هروئین، آمفتامین ها و غیره همه روی خشم اثر گذاشته و بهترین کار اجتناب از مصرف و یا ترک آنهاست.

هیچین موادی مانند کافئین و نیکوتین موجود در سیگار نیز محرک بوده و ممکن است سطح برانگیختگی را افزایش دهد. بنابراین کاهش مقدار مصرف این دو - و یا به بهترین شکل ترک سیگار - علاوه بر اینکه مزایای زیادی برای سلامت فرد به همراه دارد، احتمال خشم را نیز کاهش خواهد داد.

ارتباطات

روابط دشوار با دیگران می تواند پشت مشکلات خشم قرار داشته باشد. برخی افراد ممکن است ارتباطات پر تنش و تعارضی داشته و یا در رابطه ای توأم با بدرفتاری قرار داشته باشند. چنین روابطی مشکلات خشم را تشدید می کند. البته برخی روابط هم می تواند حمایتی بوده و به عنوان یک تکنیک کاهش خشم عمل کرده و اثر آرام کننده داشته باشد. بنابراین برای مدیریت خشم، افراد باید یک بار دیگر روابط خود را مورد بررسی قرار دهند و از خود سوال

کنند آیا این ارتباط، خشم را بدتر می کند؟ اگر فکر می کنید روابط دشوار پشت خشم شما قرار دارد، می توانید از یک مشاور کمک بگیرید. مشاوره می تواند به حل مشکلات ارتباطی کمک کند.

مشکلات روان شناختی Ø

مشکلات روان شناختی مشکل خشم را بدتر می کند و گاهی نیز خود مشکل روان شناختی می تواند علت خشم باشد.

این مشکلات عبارتند از:

استرس : خانوادگی، کاری، مالی، بیماری و ...

اضطراب :سطوح بالای نگرانی و ترس

افسردگی :خلق پایین، فقدان انگیز

داغدیدگی :از دست دان یک فرد مهم و یا تجربه از دست دادن چند نفر در ظرف یک مدت کوتاه

بدرفتاری :کودکی یا اخیر؛ جسمی، جنسی و روانی

اگر هر یک از مشکلات فوق وجود دارد. بهترین کار مراجعه به یک متخصص یعنی پزشک مرکز و روان شناس است.

اوضاع و شرایط زندگی Ø

یک سری چیزها وجود دارد که می تواند زندگی را بغرنج تر و دشوار تر کند. این ها شامل بدهی ها و قبوض پرداخت نشده، ازدحام، زندگی در یک محله بد، خشونت خانگی و مشکلات شغلی و یا بیکاری است. گاهی برای بهبود فوری این عوامل هیچ کار خاصی نمی توان انجام داد. در چنین مواردی، پذیرش موقت آنها و آرام ساختن خود بهترین کاری است که می توان انجام داد. در سایر موارد امکان تغییر وجود دارد و در چنین مواردی اتخاذ رویکرد حل مساله مفید خواهد بود.

موانع تغییر سبک ابراز خشم

ممکن است در مسیر کنترل خشم و تغییر سبک ابراز آن یک سری موانع وجود داشته باشد. در فصول قبل، اهداف

مدیریت خشم و استراتژی های مدیریت آن توضیح داده شد و سوال بعدی این است که چرا این استراتژی ها ممکن است کار نکند. اگر مدیریت خشم به آسانی نوشتن آن بود، خیلی خوب بود. بنابراین لازم است در مورد موانع احتمالی و راه های غلبه بر آن توضیحاتی داده شود. اینجا برخی از این موانع آمده است:

1. شکست های قبلی

2. عدم تمایل برای دست کشیدن از سبک ابراز قبلی خشم - گاهی ممکن است خشونت و پرخاشگری مزایایی داشته

باشد و فرد نخواهد این مزایا را از دست بدهد و یا نگران از دست دادن آن باشد.

3. ترس از ناشناخته - بسیاری از مردم می ترسند وقتی که تغییر اتفاق بیفتد کنترل خود را از دست بدهند. اگر این

درست بود هیچ تغییری اتفاق نمی افتاد

4. ترس از شکست - احتمال شکست در هر تغییری وجود دارد ولی اگر کاری انجام نشود هیچ

پیشرفتی حاصل

نخواهد شد

5. نگرانی در مورد قضاوت دیگران - برخی ممکن است فکر کنند اگر تغییر کنم مردم ممکن

است فکر کنند آدم

ضعیفی شده ام و سبک ارتباط شان را با من تغییر دهند. اما باید بخاطر داشت مدیریت خشم،

فرد را انسان قوی

تری می سازد.

6. ترس از موفقیت - اگر من تغییر کنم چه تغییرات دیگری به من تحمیل خواهد شد؟ آیا می

توانم این موفقیت را حفظ کنم؟ این یک نگرانی و دغدغه طبیعی است. اگرچه، این کار شما را

برای چالش های آتی آماده تر می کند.

حالا به این فکر کنید چگونه می توان بر این موانع غلبه کرد. بهترین کار این است که آنها را

به عنوان چالشی در نظر بگیرید که می توانید در مورد آن با یک فرد مورد اعتماد مانند یک

دوست یا مشاور و روان شناس صحبت کنید.

همچنین می توانید با استراتژی به چالش کشیدن افکار غیر مفید که در فصل چهارم آموزش داده شد، با آنها مقابله کنید.

لغزش ها و عودها

حفظ تغییر می تواند دشوار باشد و گاهی ممکن است لغزش و یا عود (برگشت به شیوه های قدیمی) اتفاق بیفتد. اما نباید عود را یک شکست ببینید. آن ممکن است به دلایل مختلفی رخ دهد. در اغلب موارد، عود به شکل اتوماتیک اتفاق نمی افتد بلکه بتدریج و پس از چند لغزش اولیه رخ می دهد. حتی ممکن است تمایل زیادی را برای برگشت به رفتار قبلی ابراز خشم خود تجربه کنید و در مقابله با آن شکست بخورید.

برای مقابله با عود می توانید استراتژی های مدیریت خشم را مرتب تمرین کنید ولی اگر عود اتفاق افتاد:

خودتان را شکست خورده فرض نکنید

به رفتار پر خاشگری و خشونت ادامه ندهید

عود را به عنوان یک لغزش ببینید که کاملاً قابل اصلاح است

کتاب اطلاعات و استراتژی های مدیریت خشم را دوباره مطالعه کنید

با یک فرد مورد اعتماد صحبت کنید

کمک تخصصی بگیرید

یادگیری از تجربه

در حالی که شناخت خشم و اثرات آن مهم است، تمرین و امتحان کردن استراتژی های مدیریت خشم نیز به همان

اندازه مهم است. یادگیری از تجربه اغلب بسیار مفید است. در مورد مهمترین درس های

زندگی خود - چه خوب و چه بد - فکر کنید. آنها را چگونه یاد گرفتید؟

برای شروع، مهم است که بفهمید سبک غالب ابراز خشم شما چیست و چه اثری روی شما و

اطرافیان شما دارد. سپس استراتژی های و تکنیک های مدیریت موثرتر خشم را امتحان کنید. گام

بعدی، یادگیری از تجربه است:

۱. برای استفاده از استراتژی های مدیریت خشم برنامه ریزی کنید

2. برنامه خود را اجرا کنید - یعنی از استراتژی استفاده کنید.
3. در مورد چیزی که اتفاق افتاد فکر کنید. آیا موثر بود؟ چه کاری می توانست متفاوت انجام شود؟

4. دفعه بعد چه کاری - کارهایی - را می توانید انجام دهید تا موثر تر واقع شود؟

کارهایی که شانس موفقیت را افزایش می دهد

یک سری کارها وجود دارد که به شما کمک خواهد کرد که در مدیریت خشم موفق شوید:
تمرین: باید استراتژی هایی را که تصمیم دارید از آن استفاده کنید تمرین کنید
استمرار و پشتکار: تلاش خود را ادامه دهید حتی اگر موفقیت فوری را تجربه نمی کنید
صبر و شکیبایی: شکل گیری مشکلات خشم زمان برده است، یادگیری مدیریت آن هم زمان می برد

برنامه ریزی: برنامه ریزی کنید قصد دارید چه کار کنید

عزم و قصد: شما برای موفقیت نیاز به اراده دارید

تفکر خوش بینانه: به مدیریت خشم از منظر خوش بینانه نگاه کنید. قرار است در این کار موفق شوید

پذیرش مسئولیت: دیگران می توانند کمک کنند ولی نهایتاً شما مسئول تغییر رفتار خود هستید
کنترل: شما می توانید کنترل رفتارتان را در دست بگیرید و آن را به نحوی که می خواهید تغییر دهی

بخاطر داشته باشید به ندرت در بار اول موفق می شویم، بار دوم، سوم، چهارم و پنجمی هم وجود دارد

تغییر می تواند کار دشواری باشد ولی ادامه دان رفتارهای مشکل ساز نیز ممکن است پیامدهای مضر و غیرقابل جبرانی به همراه داشته باشد. اگر به این نتیجه رسیدید که تغییر مهم است، واقع بین باشید. تغییر رفتار کار دشواری است و زمان می برد. علاوه براین به موانع نیز فکر کنید و برای رفع آنها از قبل فکر و برنامه ریزی کنید. در ماه های بعد، چیزهایی را که یاد گرفتید ارزیابی کنید و اگر احساس کردید نیاز به کمک بیشتری دارید حتماً با مشاور و یا روان شناس صحبت کنید

خشم از دیدگاه اسلام

از دیدگاه اسلام که دین توحیدی است، ابتدا باید از خود سوال کنیم که نیروی خشم و غضب را خدای متعال برای چه به انسان داده است؟ برای اینکه از خودخواهی های خود دفاع کند یا برای اینکه در برابر دشمنان خدا بایستد و از دین خود دفاع کند؟ کاربرد خشم آیا داخلی است یا خارجی؟

از نظر اسلام معیار خشمگین شدن، خدا است. قرآن کریم می فرماید: محمد رسول الله و الذین معه اشداء علی الکفار رحماء بینهم. اصولاً کارکرد خشم در مقابله با کفار و دشمنان خدا و اولیای خدا است و نسبت به مومنان خشمگین شدن خطا است، زیرا خشم ما در حقیقت به خداوند باز می گردد.

ریشه خشم باید ایمانی باشد و تعصب انسان مومن نسبت به خداوند است. اگر کسی به ساحت خدا بی حرمتی کند و یا به ساحت مومنان به خدا، آنگاه جای خشم و غضب است و در غیر این صورت خشم انسان خدا پسندانه نیست. راهکار درمان واقعی خشم روش توحید است. از دیدگاه توحید مردم دو دسته اند: دوستان خدا و دشمنان خدا. غضب تنها در مورد برخورد با دشمنان خدا آن هم بر سر دفاع از خدا و دین و دوستان خداوند کاربرد دارد و باید بدانیم که خشمگین شدن در میان دوستان خدا خطا است و کاربرد ندارد؛ پس باید خشم خود را کنترل و در جای خود به کار بگیریم و از انفعال آن نیز جلوگیری کنیم.

اما از دیدگاه روانشناسی، خشم و غضب در واقع یک حالت نفسانی و درونی است که آدمی را وادار به رفتاری پرخاشگرانه و غلبه و انتقام نسبت به دیگری می کند. البته اصل «قوه غضب» در انسان وجود دارد و در حفظ و بقای وی نقش به سزایی ایفا می کند؛ اما این قوه نیز مانند سایر قوای نفسانی باید کنترل و در جهت صحیح از آن استفاده شود و از افراط و تفریط نسبت به آن اجتناب گردد؛ زیرا افراط در آن موجب ناکارآمدی فکر و عقل می شود و خطرات و خسارات جبران ناپذیری را در پی دارد. تفریط در آن نیز موجب جبن و خواری می شود و از پیامدهای بد

آن بی غیرتی و بی تفاوتی نسبت به مسئولیت های فردی و اجتماعی است. البته بحث ما در اینجا، بیشتر مربوط به جنبه افراطی غضب (عصبانیت) است؛ از این رو زیان هایی که ناشی از شعله ور شدن غضب است را به اختصار بیان می کنیم، سپس به عواملی می پردازیم که موجب شعله ور شدن غضب و بروز عصبانیت و پرخاشگری می شود و در پایان راه کارهایی به منظور کنترل آن بیان می کنیم.

پیامدهای غضب و خشم:

1. غضب، فکر و عقل انسان را ناکارآمد و زمین گیر می کند؛ چنان که پیامبر اکرم (ص) فرمود: «غضب، دل مرد دانا را هلاک می کند» (بحار الانوار، ج 73، ص 226، ح 20)
2. پیامبر (ص) فرمود: «غضب، ایمان را فاسد می گرداند؛ همان گونه که سرکه عسل را فاسد می کند» (کافی، ج 2، ص 303، ح 3؛ بحار الانوار، ج 72، ص 274، ح 24)
3. غضب کلید هر بدی است و شیطان همه وجود فرد غضبناک را تسخیر می کند و او را به هر عمل زشتی وا می دارد
4. از آثار بد غضب این است که فرد غضبناک و عصبانی، رفتارهای نادرستی - مانند فحش دادن و پرخاشگری کلامی، شتمت، مسخره کردن، فاش کردن اسرار و بدگویی از دیگران - را از خود بروز می دهد. علاوه بر این موجب دشمنی دوستان و شتمت دشمنان، انزوای اجتماعی، افسردگی و بیماری های جسمانی و روانی می شود. بنابراین کنترل خشم امری بایسته و اجتناب ناپذیر است؛ و گرنه موجب هلاکت انسان و خسارات جبران ناپذیری می شود.

عوامل غضب و خشم:

خشم می تواند عوامل گوناگونی داشته باشد، از جمله:

1. صفات رذیله ای مانند، حسادت، کبر و غرور، حرص، حب جاه و مال و ...؛
2. کم حوصلگی و کم ظرفیتی؛

3. ضعف و ناتوانی مزاج؛
4. عدم اعتماد به نفس؛
5. حساسیت های افراطی؛
6. منفی بافی و سوء ظن به دیگران؛
7. یادگیری و همانند سازی و تقلید از والدین، همسالان، همکلاسان و دوستان.

راهکارهای کنترل خشم:

اما دلیل آن - هر چه که باشد - با راه کارهایی که ارائه می شود، می توان تا حدود زیادی از آن پیشگیری نمود:

1. هنگامی که عصبانی می شوید، در خودتان یک تغییر حالت فیزیکی ایجاد کنید؛ مثلاً مقداری قدم بزنید و سعی کنید در آن لحظات تصمیم نگیرید و اگر آب در دسترس شما است، مقداری آب خنک میل کنید و دست و صورت خود را با آن شست و شو دهید.
2. اگر امکان دارد، هنگام عصبانیت یا بی حوصلگی و کسالت، یک دوش آب ولرم بگیرید.
3. چند لحظه دراز بکشید و چشمان خود را ببندید و همه ماهیچه های خود را شل کنید تا آرامش عضلانی پیدا کنید، و فکر خود را از آنچه موجب عصبانیت شما شده است، منصرف کنید و به عضلات بدن خود تمرکز یابید.
4. به خودتان تلقین کنید که اتفاق خاصی نیفتاده؛ مگر آسمان به زمین آمده است؟ دیگران در چنین مواردی چه می کنند؟ آیا همه عزا می گیرند؟ هر کس به کاری مشغول می شود و به این گونه موارد اعتنایی نمی کند.
5. همیشه فضای ذهنی و روانی خود را برای شنیدن و دریافت رفتارهای نابجا و خلاف انتظار آماده سازید؛ به این معنا که همیشه انتظار داشته باشید دیگران با شما، به بدترین شکل برخورد کنند؛ اگر کسی مدتی چنین کند، به تدریج صفت حلم در او به وجود می آید و علاوه بر این، حسن خلق نیز برای او حاصل می شود و خود را برای تحمل آن آماده می کند.

6. اگر گاهی سریع سخن گفتید و عجلانه تصمیم گرفتید و رفتار نابجا از شما سر زد، به سرعت خود را سرزنش و حتی در لفظ، اظهار پشیمانی کنید و وعده ها و قول های خود را در ذهن خویش، حاضر سازید.

7. از خود ارزندگی نابجا و شخصیت قائل شدن بیش از اندازه برای خود پرهیزید و تنها هنجارها را رعایت کنید. از این رو به رفتارهای متواضعانه - همانند تقدم در سلام، ابراز ارادت به کوچک ترها، مصافحه و احوال پرسی، تفریح و صحبت با دیگران - اقدام کنید.

8. ذکر «لا حول و لا قوة الا بالله» را زیاد بر زبان جاری سازید و سوره «العصر» را زیاد بخوانید. تکرار اذکار «استغفرالله ربی و اتوب الیه» و «اعوذ بالله من الشیطان الرجیم» نیز مفید است. امام صادق (ع) فرمودند: «خداوند به برخی از انبیا وحی کرد: ای فرزند آدم! در وقتی که غضبناک گردیدی، مرا یاد کن تا من هم تو را در وقت غضبم یاد کنم و تو را هلاک نسازم» (بحار الانوار، ج 73، ص 276، ح 29). بنابراین یاد خدا علاوه بر اینکه آتش خشم را خاموش می کند، موجب آرامش انسان می شود و در قیامت نیز آثار مثبتی به دنبال دارد.

9. به هنگام احساس عصبانیت، سریع تغییر وضعیت و موقعیت دهید و از آن محیط دور شوید؛ مثلاً اگر در منزل این حادثه رخ داد، لباس پوشیده و منزل را ترک کنید.

10. وقتی که با امور عصبانیت آفرین مواجه هستید، برای مدتی (حدود 10 تا 15 دقیقه) راه دریافت های حسی خود را سد سازید. برای مثال جلوی گوش های خود را بگیرید و چشمان خود را ببندید و سر خود را پایین اندازید تا دریافت های عصبانیت تحت کنترل شما در آیند و موجب تحریک بیشتر شما نشوند.

11. اگر رفتار و یا صفتی که در شخصی هست، موجب عصبانیت شما شده، آن را شوخی تلقی کنید و به شکلی خود را از تیررس او دور در نظر بگیرید؛ یعنی از در نظر گرفتن خویش به عنوان مخاطب رفتارهای دیگران پرهیز کنید؛ مثلاً از مشاهده کسی که فحش می دهد با خود بگویید مخاطب او من نیستم و در این هنگام از صحنه دور شده و راه دریافت های حسی را سد سازید تا

بیشتر مورد هجوم قرار نگیرید.

12. برای توجیه رفتارهای خلاف انتظار دیگران، توجیه مناسبی داشته باشید و آنها را مقصر تلقی نکنید؛ مثلاً بگویید: خودم از این فرد بدتر رفتار می‌کنم، او اشتباه گرفته و مقصر نیست. اشتباه من باعث رفتار نامناسب او شده است.

13. به نظرات و عقاید دیگران احترام بگذارید و محترمانه با آنها رفتار کنید.

14. در کارهای مهم، با مشورت خواستن از دیگران، تصمیمات خود را استحکام بخشید و از اقدامات عجولانه و خام پرهیزید.

15. بیشتر با افراد حلیم، صبور، غیرعصبی و خوش مشرب معاشرت کنید و حرف شنوی از افراد تند مزاج نداشته باشید و از دوستی با آنها پرهیزید.

16. همیشه خود و رفتارتان را درست و صحیح تلقی نکنید و احتمال خطا در کارهای خود را بدهید.

17. به عنوان تمرین گاهی با افرادی که سلیقه آنها را نمی‌پسندید، برخورد کوتاه مدت داشته باشید.

18. روایات و آثاری که در مذمت غضب رسیده، مطالعه کنید و احادیثی که در مدح و ثواب حلم و خود نگاه داری وارد شده، مورد توجه قرار دهید. (ر.ک: محمدی ری شهری، میزان الحکمه، ج 9، باب غضب؛ ج 3، باب حلم؛ بحارالانوار، ج 71، باب الحلم والعفو و کظم الغیظ)

19. با رعایت موارد بالا در برنامه‌ای منظم، و نمره دادن به عملکرد خود، سعی در تقلیل موارد تخلف داشته باشید و همت خود را به افزایش صبر و تحصیل سعه صدر معطوف بدارید.

آثار و فوائد کنترل خشم در روایات:

1- ایمنی در قیامت

- امام باقر(ع): کسی که خشمی را فرو خورد در حالی که می‌تواند آن را اعمال کند، خداوند در روز قیامت دلش را از ایمنی و ایمان آکنده کند.

2- خشنودی در قیامت

- امام صادق (ع): هر که خشمی را فرو خورد که اگر بخواهد می تواند آن را به کار بندد (و از طرف خود انتقام بگیرد)، خداوند در روز قیامت دلش را از خشنودی خود پر سازد.

3- افزایش ایمان

- پیامبر خدا (ص): هر که خشمی را فرو خورد، خداوند درون او را از ایمان پر کند.

4- عیب انسان پوشیده می شود

- امام صادق (ع): هر که خشم خود را نگه دارد، خداوند عیب او را بپوشاند.

5- راه رسیدن به خدا

- پیامبر خدا (ص): از محبوب ترین راهها به سوی خدای عزوجل دو جرعه است: جرعه خشمی که با بردباری آن را فرو بری و جرعه مصیبتی که با شکیبایی کردن آن را فرو بری.

6- عاقبت به خیری

- امام علی (ع) در نامه ای به حارث همدانی می فرماید: خشم را فرو خور و به هنگام توانایی، گذشت کن و در هنگام عصبانیت، بردبار باش و در وقت چیرگی، بیخشای تا سرانجامت نیکو باشد.

7- پیروزی بر شیطان

- امام علی (ع): هر که بر خشم خویش چیره شود، بر شیطان پیروز شود و هر که مقهور خشم خویش شود، شیطان بر او پیروز گردد.

8- مصون ماندن از هلاکت

- امام علی (ع): خویشتن داری به هنگام بروز خشم، از افتادن در ورطه های هلاکت مصون می دارد.

9- نشان انسانیت

- امام علی (ع): بالاترین انسانیت، تسلط داشتن بر خشم است و میراندن خواهش نفس.

10- نشان قدرت انسان

- امام باقر(ع) : هیچ قدرتی مانند جلوگیری از خشم، نیست .
- پیامبر خدا (ص): پهلوانی، به زمین زدن حریف نیست، بلکه پهلوان کسی است که در هنگام خشم خویشتن دار باشد .
(این روایات از ترجمه میزان الحکمه ج8، ص 251 الی ص 426 گرفته شده)

خشم در نهج البلاغه

1. خشم برای خدا

...من عبدالله علی امیرالمؤمنین الی القوم الذین غضبوا لله حین عُصِی فی ارضه، و ذهب بحقه .
در نامه ای به مصریان آن گاه که مالک اشتر را بر آن ها گماشت، فرمود: از بنده خدا امیرمؤمنان، به مردمی که چون خداوند در زمینش نافرمانی شد و حقش پایمال گشت، برای او خشم آمدند. 1.

2. سبک مغزی شیطان

ایاک و الغضب فانه طیره من الشیطان .

از غضب به دور باش؛ زیرا خشم از سبک مغزی های شیطان است. 2.

3. بردباری هنگام خشم

واکظم الغیظ و تجاوز عند المقدّره، و احلم عند الغضب، واصفح مع الدوله، تکن لك العاقبه .
در نامه ای به حارث همدانی می فرماید: خشم را فرو خور و به هنگام توانایی، گذشت کن و در هنگام عصبانیت، بردبار باش و در وقت چیرگی، ببخشای تا سرانجامت نیکو باشد. 3.

4. دنیا سرای جاودان نیست!

الا وان هذه الدنيا التي اصبحتم تتمنونها و ترغبون فيها و اصبحتم تغضبكم و ترضيكم، ليست
بداركم.

بدانید این دنیایی که آرزومند آن شده اید و بدان رغبت می ورزید و او شما را گاه به خشم می
آورد و گاه خشنود می سازد، سرای (همیشگی) شما نیست. 4.

5. مکان صحیح خشم

و قال عليه السلام لاصحابه: قد ترون عهد الله منقوضه فلا تغضبون، و انتم لتقض ذمم آبائكم
تائفون!

به یاران خود فرمود: شما می بینید که پیمان های خدا شکسته می شود، اما به خشم نمی آید، در
حالی که از شکسته شدن پیمان های پدرانتان به غیرت می آید و ناراحت می شوید. 5.

6. تحذیر از خشم

احذر الغضب فانه جُند عظیم من جنود ابليس .

از خشم برحذر باش؛ زیرا از لشکریان بزرگ شیطان است. 6.

7. نزدیکی غضب الهی

و ان عندكم الامثال من بأس الله و قوارعه، و ايامه و وقائعه، فلا تستبطنوا وعيده جهلا بأخذه، و
تهاونا ببطشه، و یأساً من بأسه .

شما در گذشتگان نمونه هایی را از غضب خداوند و کیفرهای کوبنده و حوادث نابود کننده و
روزگارها و وقایع شدید و مهلک می دانید. پس تهدید خداوندی را از روی نادانی به گرفتاری
خود در دست قدرت او و ناچیز انگاشتن کیفر او و احتمال ندادن غضب او دیر تلقی نکنید. 7.

8. زمان فرو نشاندن خشم

متی اشفی غیظی اذ غضبت؟ أحين أعجز عن الانتقام فيقال لي: لو صبرت؟ ام حين اقدر عليه فيقال لي لو عفت؟

به هنگامی که خشمگین شوم کی خشمم را فرو بنشانم؟ آیا هنگامی که از انتقام گرفتن ناتوانم و به من گفته می شود: بهتر است صبر کنی؟ یا هنگامی که توانایی انتقام دارم و به من گفته می شود: بهتر است گذشت کنی؟ 8

9. نشانه خشونت

من الخرق، المعالجه قبل الامكان و الاناء بعد الفرصه .

از نشانه های خشونت، شتاب پیش از فراهم آمدن شرایط و سستی بعد از آمدن فرصت است. 9

10. از انواع جنون

الحدّه ضرب من الجنون، لان صاحبها يندم، فان لم يندم فجنونه مستحکم .

غضب (تندخویی) نوعی از جنون است؛ چرا که گرفتار بدان از کرده خود پشیمان می شود و اگر پشیمان نشود جنونش مسلم است. 10

11. نابخشودنی بودن گناه خشم

ان من عزائم الله في الذكر الحكيم، التي عليها يثيب و يعاقب، و لها يرضى و يسخط، انه لا ينفع عبدا و ان اجهد نفسه و اخلص فعله ان يخرج من الدنيا، لاقياً ربه بخصله من هذه الخصال لم يتب منها: ان يشرك بالله فيما افترض عليه من عبادته، او يشفي غيظه بهلاك نفس .

همانا از جمله احکام مهم خداوند در قرآن کریم که به واسطه آن ها پاداش و کیفر می دهد و به سبب آن ها خشنود و ناخشنود می شود، این است که چنان چه بنده با یکی از این خصلت ها از

دنیا به دیدار پروردگارش برود و از آن‌ها توبه نکرده باشد، هر چند در عبادت خود را به زحمت انداخته و عملش را (برای خدا) خالص گردانیده باشد، هیچ سودی نبرد، از جمله: در عبادتی که خدا بر او واجب کرده است برایش شریک قرار دهد، یا با کشتن کسی، خشم خود را فرو بنشانند. 11.

12. بر نابکاران خشم گیر!

من شنیء الفاسقین و غضب لله، غضب الله له و ارضاه يوم القيامة.

هر که با نابکاران دشمنی ورزد و برای خدا خشم گیرد، خداوند به خاطر او خشم گیرد و روز قیامت خشنودش گرداند. 12.

6 راهکار طلایی قرآن برای کنترل خشم

شش روش برای کنترل خشم

بهترین راه درمان خشم و **عصبانیت**، پیشگیری است. یعنی انسان کاری کند و خود را در فضای قرار دهد که با پشتوانه باورهای دینی و رعایت دستورهای اخلاقی به زندگی خود آرامش ببخشد. پیامبر عشق و رحمت، بهترین انسان را کسی می‌داند که دیر **خشمگین** شود و زود راضی شود: « بدانید که بهترین انسان‌ها کسانی هستند که دیر به خشم آیند و زود راضی شوند.

برای کنترل و از بین بردن خشم دستور العمل‌های ذکر شده است که در این جا به آن اشاره خواهیم کرد تا طبق فرمایش گهربار امام حسن عسکری (علیه السلام) از کلید بدی‌ها دوری کنیم؛

1- **در هنگام خشمگین شدن وضو بگیرد؛** پیامبر عشق و رحمت (صلی الله علیه و آله و

سلم) یکی از راه‌های کنترل خشم، گرفتن وضو می‌داند و می‌فرماید: « خشم از شیطان

و شیطان از آتش آفریده شده است و آتش با آب خاموش می‌شود، پس هرگاه یکی از شما به خشم آمد، وضو بگیرد».

2- **در هنگام خشمگین شدن غسل کنید؛** وقتی یکی از شما خشمگین شود، غسل نماید. طبق حدیث فوق یکی از راه‌های غلبه بر خشم و فروکش کردن آن، انجام غسل است. به همین خاطر در صورتی که شرایط انجام غسل برای انسان مهیا باشد، می‌تواند طبق این حدیث عمل کند. طبق تحقیقاتی که امروزه توسط بعضی از محققین صورت گرفته آب اثرات آرامش بخشی دارد.

3- **ترک صحنه و رفتن به مکانی دیگر؛** یکی از بهترین راه‌ها برای کنترل خشم، ترک صحنه و رفتن به مکان دیگر است تا انسان به حالت عادی برگردد.

4- **ذکر و یاد خداوند متعال؛** (رعد/28) آگاه باشید، تنها با یاد خدا دلها آرامش می‌یابد. طبق این آیه قرآنی انسان با ذکر و یاد خداوند متعال به آرامش می‌رسد، و این آرامش یکی از مهمترین عناصری است که می‌تواند خود مانع رفتار خشونت بار باشد. هنگامی که بنا به هر دلیلی خشمگین می‌شویم بهترین کار عمل به این دستور الهی است، وقتی دل با یاد خدا دل آرام گیرد، می‌تواند در لحظه های حساس زندگی بهترین تصمیم را اتخاذ کند.

5- **صافحه و روبوسی؛** امام عشق و عرفان (رحمة الله علیه) بیان می‌کنند «هر کس بر خویشاوندان خویش غضب کرد، نزد او رود و خود را به او نزدیک نماید و به جهت صله رحم با او مصافحه و روبوسی نماید. این کار باعث آرامش روح و روان انسان خشمگین و همه انسان‌ها می‌شود».

6- **چشم پوشی و نادیده گرفتن اشتباهات دیگران؛** (شوری/37) و کسانی که از گناهان بزرگ و زشتکاری‌ها خود را به دور می‌دارند و چون به خشم درمی‌آیند درمی‌گذرند، انسان با چشم پوشی و گذشت از خطاهای دیگران می‌تواند از خشمگین شدن جلوگیری کند و خود به آرامش برسد.

10 حدیث در مورد خشم

1- پیامبر صلی الله علیه و آله :

أَلَا إِنَّ خَيْرَ الرَّجَالِ مَنْ كَانَ بَطِيءَ الْغَضَبِ سَرِيعَ الرِّضَا؛

بدانید که بهترین انسان ها کسانی هستند که دیر به خشم آیند و زود راضی شوند.

نهج الفصاحه ص 243، ح 469

2- پیامبر صلی الله علیه و آله :

مَا تَجَرَّعَ عَبْدٌ جُرْعَةً أَفْضَلَ عِنْدَ اللَّهِ مِنْ جُرْعَةٍ غَيِظٍ كَظَمَهَا ابْتِغَاءَ وَجْهِ اللَّهِ؛

انسان هیچ جرعه ای ننوشید که نزد خدا از جرعه خشمی که برای رضای خدا فرو خورد بهتر باشد.

نهج الفصاحه ص 697، ح 2628

3- پیامبر صلی الله علیه و آله :

إِنَّ الْغَضَبَ مِنَ الشَّيْطَانِ وَإِنَّ الشَّيْطَانَ خَلَقَ مِنَ النَّارِ وَإِنَّمَا تَطْفَأُ النَّارَ بِالْمَاءِ فَإِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَتَوَضَّأْ.

خشم از شیطان و شیطان از آتش آفریده شده است و آتش با آب خاموش می شود، پس هرگاه یکی از شما به خشم آمد، وضو بگیرد.

نهج الفصاحه ص 286، ح 660

4- پیامبر صلی الله علیه و آله :

الْصَّرْعَةُ كُلُّ الصَّرْعَةِ الَّتِي يَغْضِبُ فَيَشْتَدُّ غَضَبُهُ وَيَحْمَرُّ وَجْهُهُ وَيَقْشَعِرُّ شَعْرُهُ فَيَصْرَعُ غَضَبَهُ؛

کمال دلیری آن است که کسی خشمگین شود و خشمش شدت گیرد و چهره اش سرخ شود و موهایش بلرزد، اما بر خشم خود چیره گردد.

نهج الفصاحه ص 549، ح 1872

5- امام علی علیه السلام :

بِئْسَ الْقَرِينُ الْغَضَبُ يُبْدِي الْمَعَايِبَ وَيُدْنِي الشَّرَّ وَيُبَاعِدُ الْخَيْرَ

خشم هم نشین بسیار بدی است: عیب ها را آشکار، بدی ها را نزدیک و خوبی ها را دور می کند.

تصنيف غررالحکم و دررالکلم ص 302 ، ح 6893

6- امام علی علیه السلام:

أَقْدَرُ النَّاسِ عَلَى الصَّوَابِ مَنْ لَمْ يَغْضَبْ؛

تواناترین مردم در تشخیص درست کسی است که خشمگین نشود.

تصنيف غررالحکم و دررالکلم ص 246 ، ح 5062

7- امام صادق علیه السلام:

لَيْسَ مِنَّا مَنْ لَمْ يَمْلِكْ نَفْسَهُ عِنْدَ غَضَبِهِ؛

کسی که هنگام خشم خوددار نباشد، از ما نیست.

کافی (ط-الاسلامیه) ج 2 ، ص 637 ، ح 2

8- امام صادق علیه السلام:

مَنْ غَضِبَ عَلَيْكَ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ وَلَمْ يَقُلْ فِيكَ سُوءًا فَاتَّخِذْهُ لِنَفْسِكَ خَلِيلًا.

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

معدن الجواهر ص 34

9- امام صادق علیه السلام:

الْمُؤْمِنُ إِذَا غَضِبَ لَمْ يُخْرِجْهُ غَضَبُهُ مِنْ حَقٍّ وَإِذَا رَضِيَ لَمْ يُدْخِلْهُ رِضَاهُ فِي بَاطِلٍ وَالَّذِي إِذَا قَدَرَ لَمْ يَأْخُذْ أَكْثَرَ مِمَّا لَهُ.

مؤمن چون خشمگین شود، خشمش او را از حق بیرون نبرد و چون خشنود شود، خشنودیش او را

به باطل نکشاند و چون قدرت یابد بیش از حق خود نگیرد.

بحار الأنوار (ط-بیروت) ج 75 ، ص 209 ، ح 85

10- امام هادی علیه السلام:

الْغَضَبُ عَلَى مَنْ تَمَلَّكَ لَوْمٌ؛

بر زیردستان خشمگین شدن نشانه پستی است.

بحار الأنوار (ط-بیروت) ج 75 ، ص 370

کلام آخر

خشم، یکی از عکس العمل‌های طبیعی انسان است، اما هنگامی که خشم از کنترل شخص خارج شود و چهره‌ای مخرب به خود گیرد مشکلاتی را در محیط کار، روابط خصوصی و کیفیت کلی زندگی انسان به وجود می‌آورد. بهترین روش برای مدیریت و کنترل خشم عمل کردن به دستورات قرآنی خاندان وحی و نبوت است.