



پیام روانشناس

مهارت مدیریت خشم

دکتر بهاره سقائزاد

کد: ۰۶/۱۴۰۱/آ س س ر / ۱۱

گروه آموزشی "سواد سلامت"

شورای تخصصی سلامت روان

سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت

برخی از راهبردهای فوری و بلندمدت مدیریت خشم:

- ۱) خودآگاهی (بدین معناست که چرا من عصبانی هستم؟ چه فضایی، چه زمان‌هایی و چه موقعیت‌هایی من را عصبانی می‌کند). بررسی مؤلفه‌های شناختی، بدنی، هیجانی، رفتاری)
 - ۲) بررسی سود و زیان پرخاشگری. (عصبانی شدن چه سود و زیان‌هایی برای من دارد؟)
 - ۳) قاطعیت و ابراز وجود به جای پرخاشگری به شکل قاطعانه با موقعیتی یا فردی که ما را عصبانی می‌کند، برخورد کنیم.
 - ۴) پذیرش خشم خود را باید بپذیریم که در آن لحظه و موقعیت عصبانی هستم و باید راهبرد بهتر و واکنش بهتری را انتخاب کنم).
 - ۵) خودگویی انطباقی (جایگزینی افکار مثبت تر به جای افکار منفی).
- به طور مثال (در حین بحث با دوست خود این نظریه به ذهنم رسید که کارش خیلی زشت است و به من بی‌حرمتی می‌کند، برای جایگزینی یک فکر بهتر باید با خود بیندیشیم اگر چه به من بی‌احترامی کرد، اما در یک فرصت مناسب با او صحبت خواهیم کرد.

- ۶) ذهن آگاهی (حس‌های بدنی خود را بشناسیم و بپذیریم و به نام‌گذاری احساسات پردازیم و سمت رفتارهای خاص، متمایل شویم.
- ۷) پذیرفتن مسئولیت آن رفتار پرخاشگرانه و پذیرش پیامدهای آن. (زمانی که احساس می‌کنیم هیجان خشم در ما به وجود آمد باید به مسئولیت رفتار خود و پیامد رفتار خود حتماً فکر کنیم).

- ۸) ترک موقعیت (ترک موقعیت با هدف کاهش خشم است. اما باید طبق اصول خاصی صورت گیرد تا نشانه‌ی بی‌احترامی به طرف مقابل و افزایش تنش نباشد).

اساسی‌ترین راهبرد بلندمدت مدیریت خشم:

- تغییر باورها و افکار منفی است که نیازمند زمان زیاد و کمک یک متخصص است.
- ۱) کاهش انتظارات خود از دیگران
 - ۲) اسناد مجدد بدین معنا که آن موقعیت را که تغییر دادیم، از زوایای دیگر هم مورد تفسیر و تحلیل قرار دهیم و زاویه دید خود را عوض کنیم. به طول مثال از خود بپرسیم: اگر خواهر یا برادر تو هم در این موقعیت بود، چه چیزی به او می‌گفتی؟ اگر هفته قبل این اتفاق افتاده بود چه کاری می‌کردی و چه واکنشی نشان می‌دادی؟ آیا اسناد و تفسیر تو درست است؟

مهارت مدیریت خشم:

خشم چیست؟ یک هیجان پیچیده و یک واکنش طبیعی ارگانیزم که در برابر شرایط ناکامی یا تهدید رخ می دهد. خشم برای موجود زنده عامل بقاء و تکامل است. خشم را نباید سرکوب کرد، بلکه باید آن را به شکل صحیحی ابراز کرد.

چرا باید خشم خود را کنترل کنیم؟

- ۱) از رسیدن به اهداف خود ناکام می شویم.
- ۲) روابط میان فردی را مختل می کند.
- ۳) سلامت روان را به خطر می اندازد.
- ۴) خشم مزمن می شود و به شکل یک سبک (عادت) تبدیل می شود.
- ۵) آفت عشق و صمیمیت است و افراد نزدیک را از یکدیگر دور می کند.

خشم در چه صورتی آسیب زا است؟

- ۱) در صورتی که شدت داشته باشد.
- ۲) در صورتی که فراوانی داشته باشد و مدام تکرار شود.
- ۳) در صورتی که به شکل ناصحیحی ابراز شود.

حوزه‌هایی که خشم بر آن تأثیر گذار است:

- ۱) رابطه با منابع قدرت (فرد خشمگین در این حوزه دچار اختلاف و درگیری می شود)
- ۲) ارتباط با فرزند و خانواده
- ۳) خدشه دار شدن ارتباطات دوستی.
- ۴) خشم بر فعالیت های لذت بخش اثر می گذارد.
- ۵) خشم منجر به رفتارهای هیجان مدار شده و موجب مصرف الکل و مواد مخدر می شود.
- ۶) خشم خلاقیت و بهره‌وری فرد را کاهش می دهد.

جهت کنترل و مدیریت هیجان خشم یکی از

راهبردهای مفید، ارزیابی خشم است.

- در ارزیابی خشم باید به ۳ نکته توجه کرد:
- الف) چه آدم هایی با چه خصوصیات شخصیتی خشم را در شما ایجاد می کنند؟
- ب) در چه زمان هایی دچار خشم می شویم؟ (به طور مثال در زمانی که خسته هستیم، دچار خشم می شویم)
- ج) در چه موقعیت هایی عصبی و خشمگین می شویم؟
- د) به طور مثال در موقعیتی که مورد بی عدالتی یا بی حرمتی قرار بگیریم).

علت های رایج خشم کدامند؟

علل خشم در افراد مختلف متفاوت است. اما عوامل و دلایلی مشترک نیز می تواند وجود داشته باشد که اغلب افراد را خشمگین می کند:

- ۱) بی عدالتی
- ۲) تبعیض
- ۳) مقایسه شدن
- ۴) تحقیر شدن
- ۵) وضعیت یا فردی، مانع رسیدن ما به خواسته و اهدافمان شود.
- ۶) قضاوت های منفی.
- ۷) فریب خوردن و دروغ
- ۸) خیانت و بی وفایی
- ۹) بد رفتاری و مورد بی مهری و بی توجهی قرار گرفتن.
- ۱۰) تجاوز و مورد سوء استفاده قرار گرفتن.

تکنیک های برای مدیریت خشم

۲. راهبرد کلی مطرح است. یکی راهبردهای کوتاه مدت و فوری که می تواند شامل تنفس عمیق، ترک موقعیت و نوشیدن یک لیوان آب می باشد. راهبردهای بلندمدت جهت کنترل خشم نیز شامل خودآگاهی، آرمیدگی و تغییر باورها و افکار منفی و بازسازی شناختی است که نیازمند صرف زمان و کسب مهارت است.