



بررسی راهکارهای کنترل خشم از منظر روانشناسی

خشم خود را به چالش بکشیم

- فرزانه نوریان*

همه ما خشم را تجربه کرده‌ایم و حتی گاهی آنچنان خشم یا ما عجیب بوده است که گویی ما جزئی از خشم هستیم. حالا آیا معنای واقعی خشمم را می دانیم؟ خشم خوب است یا بد؟ همه می گویند در زمان عصیانیت خشم خودت را کنترل کن اما آیا راهکاری برای کنترل آن به ما می دهند؟ پس لازم است ما شناختی از معنای خشم و علائم آن پیدا کنیم تا بتوانیم درک درستی از خشم داشته باشیم. خشم حالتی هیجانی با احساس درونی شده ناشی از برانگیختگی فیز یولوژیکی و شناخت افکار مربوط به خصومت است که با علائم فیز یولوژیکی همچون مثل سردرد، تنگی نفس، انقباضات عضلانی و... شناخته می شود. البته وقتی این حالات بسیار تکرار شود روی سلامت جسمی فرد تأثیر می گذارد. خشم در همه انسان ها و فرهنگ‌ها وجود دارد. خشم بخشی از زندگی است و همچنین بخشی از خود انسان. به نظر ابن سینا هیجان تند یا آتشین، خشم است. اینکه خشم یک هیجان است و نمی توان آن را از افراد جدا کرد برای همه ما معزز است. خشم یک هیجان جهانی است اما این نکته که این خشم چگونه مدیریت و کنترل شود از اهمیت بسزایی بر خود دار است. برپرواضح است کنترل خشم اهمیت اساسی دارد. گفتن اینکه خشمگین شدن خوب نیست کافی نیست. باید آموخت چطور از این هیجان به طور سازنده استفاده کرد. برای کنترل خشم راه‌های متعددی وجود دارد که البته برخی از این راه‌ها می توانند زیان آور باشند.

- ■ ■

■ **خشم سالم و ناسالم**
با بشناسیم خشم همراه با یک تحریک درونی کنترل پذیر است که اجازه می دهد خشم به شیوه قابل قبول اجتماعی در یک تعامل صریح و مستقیم و جز آثمندانه بیان شود و کمک کند موقعیت مشکل ساز مورد بررسی قرار گیرد و تصحیح شود. در

سبک پیشگیری

■ **پیغام صدقی**
سناریوی صدای بوق و ترمز و خط ترمز و فحش و پیاده شدن و درگیری و بزنجزن را اکثر ما در خیابان‌های شهر دیده‌ایم و به نوعی پرایمان دیگر عادی شده است. اما بد نیست بدانیم پزشکی قانونی در خصوص قتل‌هایی که ناشئش گرفته از همین فحش‌ها و بوق‌های مکرر خیابانی است. آمارهای دهشتناکی ارائه می کند. با دکتر مجید ابهری، رفتارشناس، جامعه‌شناس و آسیب‌شناس اجتماعی درباره دلایل و عوامل پیشگیری از خشم و خشونت همکاری شده‌ایم. گفته‌های وی را در ادامه می خوانید.

عوامل محیطی یکی از اصلی ترین اهرم‌های تولید و افزایش خشم است. سبک زندگی، روابط فردی و اجتماعی، تربیت خانوادگی، سن، وضعیت مالی و...از محورهای تولید یا توقف خشم و پرخاشگری است. متأسفانه در زندگی امروز افراد از کودکی با خشونت و خشم آشنا می شوند. حدود ۹۰ درصد از اسباب‌بازی‌های موجود در بازار، ابزار خشونت‌زا یا نمادهای خشونت هستند. بازی‌های رایانهای که به‌سادگی با پول توجیبی فرزندان از مغازه‌های محله‌ها قابل تهیه هستند، تابع هیچ کنترل و نظارتی نبوده و هیچ محدودیت سنی برای آنها وجود ندارد.

از نگاه رفتارشناسی و روانشناسی رشد اسباب‌بازی‌ها باید با توجه به معیارهای فرهنگی هر جامعه دارای کف و سقف سنی باشد و خانواده‌ها مطابق بااین ملاک‌ها برای فرزنداناشان اسباب بازی تهیه کنند. در مورد بازی‌های رایانهای نیز که در گوشی‌های همراه وجود دارند با عنایت به این حقیقت تلخ که سن استفاده از گوشی‌های همراه به هشت سال رسیده، این بازی‌ها نیز با نکات بسیار خشن

چنین مواردی خشم یک ابزار هیجانی سالم کال کردی است. شایان ذکر است خشم سالم می‌تواند تغییرات خوبی به بار بیاورد. اما خشم ناسالم یا پرخاشگری و عدم کنترل احساسات همراه است. خشم ناسالم باعث تخریب روابط میان فردی و تخریب روابط در محیط‌های کاری و شغلی می‌شود.این نوع از خشم حاصل باورهای نادرست و وجود تفکراتی غیرمنطقی است. تفکراتی مانند وجود نوعی بی‌عدالتی (شخصی‌سازی)، گرایش به سرزنش دیگران (تقیح دیگران)، توجه به عوامل ایجادکننده مشکل به جای حل مشکل و استفاده از اصل شمنانیت برای ارزیابی دیگران (پرتوقع بودن). می‌بینیم که انواع خاصی از رویدادهایی که خشم را ایجاد می‌کنند تحت تأثیر نظام باورهای افراد است که ریشه در یادگیری قبلی فرد دارد. پس برای کنترل خشم و آموزش در این حیطه باید در یادگیری‌های قبلی فرد تغییر ایجاد شود.

- **روش‌های زبان آور کنترل خشم**

■ **فرورنشانی**: این یکی از روش‌های معمول برای کنترل احساس خصمانه است. فرد سعی می‌کند خشم خود را پنهان کند و ظاهری آرام و پسندیده داشته باشد. در حالی که خشم او حل نشده و درونش آشفته است که بدون شک علائم جسمی زیادی را برایش ایجاد می‌کند، مانند زخم معده، سردرد و...

■ **واپس‌رانی**: فرد در این مکانیسم خشم را به درون خود جابه‌جا می‌کند و در این حالت خشم منجر به افسردگی می‌شود. برخی روانپزشکان معتقدند افسردگی نتیجه خشم درون‌ریزی شده‌است.

■ **ابراز خشم**: ابراز خشم به شکل پرخاشگرانه منجر به خشونت می‌شود. پس می‌بینیم که ما روش درست ابراز و کنترل خشم را نیاموخته‌ایم. ما باید زخم‌های کهنه را بهبود ببخشیم. انسان موجودی اجتماعی است و زندگی و پویایی او در گرو روابط بین فردی و ارتباطات مؤثر و مفید و متقابل با دیگران است.

- **مدیریت خشم در روابط اجتماعی**

رشد اجتماعی یکی از جنبه‌های مهم رشد انسان است و

ذاتی بودن زندگی جمعی در انسان‌ها ضرورت تماس با دیگران و نیز توجه به این جنبه از رشد را به عنوان امری گریزناپذیر جلوه می‌دهد. یکی از ایسن راهبردهای مهم در ارتباط با افراد این است که سعی در برقراری درست و کارا داشته باشد که یکی از این مقوله‌ها خشم و کنترل آن است. وقتی ما در کنترل خشم خود شکست می‌خوریم چندین صدمه را باید متحمل شویم. خشم ما را از توانایی شاد بودن بازمی‌دارد، زیرا شادی و خشم دو موضوع ناسازگارند. خشم ممکن استت روابط خانوادگی را پایان دهد، خشم ممکن است باعث شکست در تجارت و کار شود، خشم استرس را افزایش می‌دهد، انسان در خشم اشتباهات زیادی مرتکب می‌شود. چون فرآیند تحلیل اطلاعات را مختل می‌کند. آموزش مهارت مدیریت خشم به افراد برای تنظیم رفتار و احساس خشم وقتی که به مرحله بروز می‌رسد مؤثر است. اکتساب این مهارت محیط خود را کنترل کرده و در عوض می‌کند تا رفتار نامناسب خود را کنترل کرده و در عوض از نظر اجتماعی توسط خود و دیگران مورد قبول واقع شوند.

- **سه گام در یادگیری مهارت کنترل خشم**

به چالش کشیدن و تغییر نگرش‌های فرد اولین گام کنترل خشم است. باید حقوق خود را محقق کنید. حقوق ما در رابطه با خشم چیست؟ مثلاً حق مطالبه کردن چیزی که نیاز داریم. قبول داشتن اینکه شخص مقابل حق دارد «نه» بگوید. حق بیان نظرانی که مبناسا منطقی ندارد و ماج مجبور نیستمین آنها را توجیه کنیم. مثلاً وقتی که ناکام و شکست خورده‌ام حق دارم احساس خشم کنم. وقتی حقوقم نادیده گرفته می‌شود حق دارم احساس خشم کنم. هیجان خشم در نتیجه باورهای غیرمنطقی برانگیخته می‌شود. به طور مثال: «چقدر وحشتناک که آنقدر غیر منصفانه با من برخورد می‌شود. من تحمل نمی‌کنم که با این شیوه با من برخورد شود.»

- **سه گام در یادگیری مهارت کنترل خشم**

به چالش کشیدن و تغییر نگرش‌های فرد اولین گام کنترل خشم است. باید حقوق خود را محقق کنید. حقوق ما در رابطه با خشم چیست؟ مثلاً حق مطالبه کردن چیزی که نیاز داریم. قبول داشتن اینکه شخص مقابل حق دارد «نه» بگوید. حق بیان نظرانی که مبناسا منطقی ندارد و ماج مجبور نیستمین آنها را توجیه کنیم. مثلاً وقتی که ناکام و شکست خورده‌ام حق دارم احساس خشم کنم. وقتی حقوقم نادیده گرفته می‌شود حق دارم احساس خشم کنم. هیجان خشم در نتیجه باورهای غیرمنطقی برانگیخته می‌شود. به طور مثال: «چقدر وحشتناک که آنقدر غیر منصفانه با من برخورد می‌شود. من تحمل نمی‌کنم که با این شیوه با من برخورد شود.»

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۹۸۴۷۱

طرح مصوومحمد تبریزی | جوان

درد

به چالش کشیدن و تغییر نگرش‌های فرد اولین گام کنترل خشم است. باید حقوق خود را محقق کنید. حقوق ما در رابطه با خشم چیست؟ مثلاً حق مطالبه کردن چیزی که نیاز داریم، قبول داشتن اینکه شخص مقابل حق دارد «نه» بگویید. حق داشتن عقیده، احساس و هیجان و ابراز مناسب آنها

گام دوم تحلیل نگرش‌های خودمان است. آیا اینگونه حق قائل شدن برای خودم جلوی توان بالقوه‌ام را برای رشد و شکوفایی می‌گیرد؟ جلوی رشد بالقوه دیگران را چطور؟ مثلاً در محیط کارم مشکلی به وجود آمده که مربوط به حیطه کاری من است و دلیل آن فراموشی من در رابطه با امری است که باید انجام می‌دادم، در عین اینکه همیشه کارهایم را به خوبی انجام می‌دهم، اما نریسم بر خود بسیار بدی با من کرد، بسیار تحقیر و ناراحت شدم، حس بدی دارم، خشم می‌کرد، تا اینکه روزی کارمند جوان و

گام دوم تحلیل نگرش‌های خودمان است. آیا اینگونه حق قائل شدن برای خودم جلوی توان بالقوه‌ام را برای رشد و شکوفایی می‌گیرد؟ جلوی رشد بالقوه دیگران را چطور؟ مثلاً در محیط کارم مشکلی به وجود آمده که مربوط به حیطه کاری من است و دلیل آن فراموشی من در رابطه با امری است که باید انجام می‌دادم، در عین اینکه همیشه کارهایم را به خوبی انجام می‌دهم، اما نریسم بر خود بسیار بدی با من کرد، بسیار تحقیر و ناراحت شدم، حس بدی دارم، خشم می‌کرد، تا اینکه روزی کارمند جوان و

نمی‌فهمد چرا به خودش اجازه داد با من بدرفتاری کند، من که کارمند خوبی بودم، اصلاً من اشتباهه کردم برای او خوب کار کردم، از این به بعد می‌دانم چطور رفتار کنم. در اینگونه مواقع فرد اشتباهه خود را نادیده می‌گیرد و به دلیل اینکه برای خود حق قائل می‌شود عملکرد شغلی‌اش بابین می‌آید و تلاشی برای عملکرد بهتر نمی‌کند و نیز راهکارهایی را برای رشد و شکوفایی خود به کار نمی‌برد و اینها فقط به دلیل خشم است که برای خود حق قائل می‌شود.

■ **سه گام سوم کنترل ترس است**. هیجان، ترس و خشم کنار هم می‌آیند. مسأ در کنترل ترس باید به این نکات توجه کنیم که یاد بگیریم خیال را از واقعیت جدا کنیم. مثلاً نترسیم که اگر حرف خود را بزنیم ممکن است کارمان را از دست بدهیم یا رابطمان دچار مشکل شود. مثال اینکه «همیشه بعضی از رفتارهای نامزد من مراذیت می‌کند، دوست دارم رفتارهایی که ازارم می‌دهد را به او بگویم اما نمی‌ترسم رابطه ما دچار مشکل شود، یا او ناراحت کرده و از دست بدهم، اما رفتارهایش هم دیگر برام قابل تحمل نیست.» در مثال فوق می‌بینیم که فرد در خیال خود مسئله‌ای را شروع می‌کند و در خیال هم آن را ختم می‌کند. بی‌توجه به اینکه این واقعیت نیست. این فرد باید یاد بگیرد چطور خیال را از واقعیت جدا کند. همانطور که می‌بینیم ترس از تمام شدن رابطه در کنار خشم از رفتارهای نامزدش آمده است و اجازه نمی‌دهد فرد براحتمی و به شیوه درست حرفش را بیان کند.

■ **روانشناس بالینی**
رفتار به کودکان باید عاری از تنش‌های کلامی و رفتاری باشد و والدین القبای کنترل رفتار را در عمل به کودکان آموخته و به آنها اجازه ندهند که اوقات فراغت خود را با بازی‌ها و فیلم‌های محرک خشونت‌پر کنند. با توجه به نقش مکمل و غیر قابل انکار مدارس، آموزش‌گاران و مربیان دومین گروه از الگوهای رفتاری در مدیریت هیجان‌های اخلاقی هستند. متأسفانه هر از گاهی در رسانه‌ها خبر تنبیه بدنی در مدارس آن هم در بدترین شکل و وضع ممکن منعکس می‌شود. تنبیه بدنی یکی از مظاهر بروز و ظهور خشونت علیه کودکان است که چه از سوی والدین و چه از سوی مربیان اعمال شود، آثار و عواقب بسیار ناخوشایند و غیر قابل پیش‌بینی بر فرزندان ما دارد. دولتمردان به عنوان سومین گروه از الگوهای تربیتی و رفتاری باید کامل‌کننده نقش والدین و مربیان باشند. رفتار و گفتار آرام و متین مدیران اجرایی در کشور می‌تواند چراغ راه نوجوانان و جوانان باشد و اساس رشد و تربیت آنها را بر جاده تکامل معنوی و انسانی قرار دهد. همچنین رسانه‌ها به‌ویژه صدا و سیما در انتخاب فیلم‌ها و سریال‌ها باید نظر روانشناسان و رفتارشناسان را در یاد و کند. ای بسا یک محصول فرهنگی که از نظر افراد عادی فاقد هر گونه نکته منفی و بدآموزی است اما اگر به نظر نخبگان رفتاری رساننده شود، نکات متعددی از بدآموزی در آنها کشف و اعلام شود. بدون توجه به گرایش معنوی و فرهنگی نمی‌توان تولیدات فرهنگی را به منظور رشد تکامل عرضه کرد. خصوصاً در فصل آموزش‌های سبک زندگی، گزینش دوست، همسرگزینی، مهارت برقراری تفاهم و حل مشکل، مهارت‌های برقراری روابط اجتماعی و تداوم آنها و...از جمله روش‌ها و مهارت‌هایی هستند که باید در صدا و سیما به عنوان رسانه ملی در قالب فیلم، سریال، فکتمان یا نظرخواهی تولید و عرضه شود.

از بوق و ناسزا تا خشونت و نزاع راهی نیست

رفتار به کودکان باید عاری از تنش‌های کلامی و رفتاری باشد و والدین القبای کنترل رفتار را در عمل به کودکان آموخته و به آنها اجازه ندهند که اوقات فراغت خود را با بازی‌ها و فیلم‌های محرک خشونت‌پر کنند. با توجه به نقش مکمل و غیر قابل انکار مدارس، آموزش‌گاران و مربیان دومین گروه از الگوهای رفتاری در مدیریت هیجان‌های اخلاقی هستند. متأسفانه هر از گاهی در رسانه‌ها خبر تنبیه بدنی در مدارس آن هم در بدترین شکل و وضع ممکن منعکس می‌شود. تنبیه بدنی یکی از مظاهر بروز و ظهور خشونت علیه کودکان است که چه از سوی والدین و چه از سوی مربیان اعمال شود، آثار و عواقب بسیار ناخوشایند و غیر قابل پیش‌بینی بر فرزندان ما دارد. دولتمردان به عنوان سومین گروه از الگوهای تربیتی و رفتاری باید کامل‌کننده نقش والدین و مربیان باشند. رفتار و گفتار آرام و متین مدیران اجرایی در کشور می‌تواند چراغ راه نوجوانان و جوانان باشد و اساس رشد و تربیت آنها را بر جاده تکامل معنوی و انسانی قرار دهد. همچنین رسانه‌ها به‌ویژه صدا و سیما در انتخاب فیلم‌ها و سریال‌ها باید نظر روانشناسان و رفتارشناسان را در یاد و کند. ای بسا یک محصول فرهنگی که از نظر افراد عادی فاقد هر گونه نکته منفی و بدآموزی است اما اگر به نظر نخبگان رفتاری رساننده شود، نکات متعددی از بدآموزی در آنها کشف و اعلام شود. بدون توجه به گرایش معنوی و فرهنگی نمی‌توان تولیدات فرهنگی را به منظور رشد تکامل عرضه کرد. خصوصاً در فصل آموزش‌های سبک زندگی، گزینش دوست، همسرگزینی، مهارت برقراری تفاهم و حل مشکل، مهارت‌های برقراری روابط اجتماعی و تداوم آنها و...از جمله روش‌ها و مهارت‌هایی هستند که باید در صدا و سیما به عنوان رسانه ملی در قالب فیلم، سریال، فکتمان یا نظرخواهی تولید و عرضه شود.

سبک رفتار



خشونت‌های روزمره‌ای که به حساب نمی‌آوریم

بنشین و بفرما و بتمرگ فرق دارد!

- **سیمین جم**

خشونت فقط زد و خورد نیست، خشونت فقط دعوا و ناسزاگو ی نیست، خشونت فقط ار تکاب جرم نیست، هر یک از ما ممکن است در از نیاطات روزمره خود با دوستان، اعضای خانواده و همکارانمان رفتارهایی خشونت‌آمیز از خود نشان بدهیم، بی آنکه نام خشونت بر آن بگذاریم. اگر در از نیاطات خود از لحن متوقعانه، تند و تحکم‌آمیز یا طعنه‌آمیز استفاده کنیم، در حقیقت از شیوه خشونتی با تأثیرات منفی عمیق بر روح و روان دیگری استفاده کرده‌ایم. پس ما ممکن است ناخودآگاه در از نیاطات هر روزه خود در گیر خشونت باشیم، اما فراموش نکنیم از نیاطات تحکم‌آمیز و توأم با خشونت و بی‌ادبی، همیشه جواب نمی‌دهد. به رغم یکی بودن نتیجه در خواست، بین بنشین و بفرما و بتمرگ، تفاوت از زمین تا آسمان است!

که هر کسی انجام می‌دهد تلاشی است برای تحقق نیازهای محقق نشده و برای هر کسی تحقق نیازها از طریق همکاری، محتمل‌تر از نصیحت می‌کرد: «ببین، به نصیحتی بهت می‌کنم؛ هیچ وقت از دیگران تقاضای مؤدبانه نکن که فلان کار رو تحویل بدن؛ هیچ وقت ازشون سؤال مؤدبانه نپرس که فلان کار آمادس یا نه؟ بلکه امرانه بپرس که فلان کار چی شد؟ طرف هم دست و پاشو جمع می‌کنه.»

او مدت‌ها بود که با همین شیوه مدیریت می‌کرد، تا اینکه روزی کارمند جوان و باوقاری به قسمت او منتقل شد. در اولین روز کاری‌اش، مدیر او را احضار کرد تا زهرچشمی از او گرفته باشد. گفت‌وگوی آنها از این قرار بود:

– کاری را که به شما محول کرده بودم انجام نشده، چرا؟

– چون من درگیر انجام کار مهم‌تری بودم. چه کاری مهم‌تر از کاری که من دستور انجامش را به شما می‌دم؟

– کاری که به شرکت ما مربوط می‌شد و اگه انجام نمی‌دادم، تبعات زیادی داشت. ببین جوان، تبعات رو این جا من مشخص می‌کنم!

– یعنی می‌فرمایید اون کار رو انجام ندم؟

– خیر؛ حتی اگر بالاترین عضو شرکت هم بشما را مأمور به انجام اون کار کرده باشه، شما موظفید که فقط کاری رو که من بهتون می‌گم انجام بدین...

سه روز بعد، توپخ کتبی بابت عدم انجام آن کار، به آقای مدیر رسید؛ چون آن جوان از سوی هیئت مدیره، مأموریت داشت نوع ارتباطش این مدیر ساز بردستانش را مورد ارزیابی قرار دهد.

همه می‌دانیم موضوع اصلی هر ارتباطی پیام‌هایی است که به دیگران منتقل می‌کنیم. این پیام‌ها می‌تواند آموزشی، سرگرمی، اطلاعاتی و... باشد و طرف‌های دیگر از نیاط می‌توانند فرزندان، اعضای خانواده، همکاران و حتی غریبه‌ها باشند. خشونت در از نیاط، به دو صورت آگاهانه و ناآگاهانه اتفاق می‌افتد.

این روزها همانطور که در مقدمه این نوشته تجربیات خود درباره از نیاط بدون خشونت خودمان به این ترتیب، تربیت شده‌ایم، به صورت کاملاً خودکار، با دیگران نیز چنین برخورد می‌کنیم. وجه آگاهانه خشونت در از نیاط برقرار کردن نیز تابع آگاهی و خواست خود ماست که تکلیفش، از همان ابتدا روشن است. آسیب‌های وارده از طریق این نوع از نیاطات، می‌تواند گام اول در رفع آنها باشد.

«ارتباط بدون خشونت» مکتبی از نیاطی است که بر مبنای محبت بنا نهاده شده است.

ارتباط بدون خشونت یک روش تعاملی است که تبادل اطلاعات و حل صلح‌آمیز اختلافات را تسهیل می‌کند. ارتباط بدون خشونت بر ارزش‌های مشترک انسانی و نیازها تکیه می‌کند و افراد را به پرهیز از

نیازها هدف بر پذیرش مسئولیت فردی می‌شود و استفاده از زبانی که سلامت روانی را افزایش می‌دهد، تشویق می‌کند. ارتباط بدون خشونت باور دارد به جای ایجاد ترس، گناه، سرزنش و شرم، غنی‌سازی زندگی رضایت‌آمیزترین انگیزه برای انجام کارهاست

در به عنوان هدف بر پذیرش مسئولیت فردی در انتخاب و افزایش کیفیت از نیاط تأکید دارد. این روش حتمی وقتی طرف مقابل آن را نمی‌داند نیز مؤثر است. به وسیله از نیاط بدون خشونت ما خواهیم دانست هر کاری در سایه رحمت خداوند قرار دارد.»