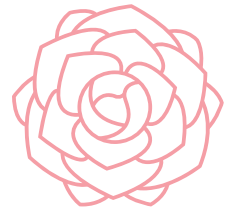


# راهنمای کنترل خشم

Anger Management





## راهنمای کنترل خشم

### احساس خشم چیست؟

خشم بطور ذاتی نمی‌تواند خوب یا بد باشد و فقط یک احساس طبیعی است. خشم به عنوان پاسخ به احساس نارضایتی، ناامیدی و ناراحتی، خطر، تهدید و ... نشان داده می‌شود.

احساس خشم معمولاً زمانی بروز می‌کند که یک شخص یا یک گروه از شرایط جامعه و موقعیت یا اتفاقات رخ داده، حس نارضایتی و ناامنی دارد. پس خشم محرکی است که نشان می‌دهد در جای درستی قرار نگرفته‌ایم یا نیاز به تغییر وجود دارد.

در واقع این حس راهنمای خوبی به سمت درون ماست و اگر به درستی مدیریت شود نه تنها تخریبگر نیست بلکه راهگشاست. اما در صورتی که سرکوب یا انکار شود یا به روشی غیرسازنده ابراز شود، می‌تواند آسیب زیادی را به خود ما و روابطمان وارد کند.



مهارت‌هایی که در این کتابچه یاد می‌گیریم نه فقط در مورد خشم بلکه برای تنظیم انواع هیجانات به ما کمک می‌کند. بعضی از این مهارت‌ها که در بخش اول به همراه تمرین آورده شده در طولانی مدت کمک می‌کند زندگی کم تنش‌تری را تجربه کنیم.

در بخش دوم چند راهکار برای پیشگیری از تنش و خشم وجود دارد و در بخش سوم چند تکنیک مواجهه در لحظه با خشم را یاد می‌گیریم.

اما برای شروع باید بدانید که چه چیزهایی شما را برانگیخته می‌کند و محرک‌هایتان را بشناسید؛ پس خوانش بخش پیش‌رو و انجام تمرین اول، پیش نیاز شروع است.



## موقعیت‌هایی که باعث برانگیخته شدن خشم می‌شود:

همه ما در زندگی روزمره با موقعیت‌های بسیاری مواجه می‌شویم که می‌تواند باعث برافروختگی و عصبانیت شود. در اینجا به چند نمونه اشاره شده است:

- همسران، فرزندان یا دوستان تان، رفتاری یا کاری خلاف میل شما انجام دهند.

- می‌خواهید یک فنجان قهوه درست کنید، اما متوجه می‌شوید که قهوه شما تمام شده است.

- دیر به ایستگاه می‌رسید و متوجه می‌شوید که قطار قبل از رسیدن شما حرکت کرده است.

- باید با فرد و مدیری همکاری باشید که دوستش ندارید.

- برنامه‌ریزی‌های شما ممکن است آن‌طور که می‌خواهید پیش نرود.

همه این‌ها و موقعیت‌های مشابه دیگر می‌توانند باعث عصبانیت و بروز خشم و در نهایت رفتارهای هیجانی شود.



## سوال این است که آیا باید به طور غیرارادی و سریع واکنش هیجانی نشان دهید و عصبانی شوید؟

حقیقت این است که می‌توانید با تمرین و آموزش مهارت‌های تنظیم هیجانات یاد بگیرید که واکنش متفاوتی و معقولانه‌ای نشان دهید.

این درست است که تغییر نگرش و پاسخ صحیح به واکنش‌ها نیاز به تلاش و تمرین منظم دارد، اما قطعاً دستاورد مطلوبی برای حفظ تمرکز و آرامش‌تان و همچنین بهبود روابط‌تان خواهد داشت.

خشم و عصبانیت یک واکنش منفی است و باید تا حد امکان از آن اجتناب کرد. اگر می‌خواهید در مسیر رشد و توسعه فردی‌تان پیشرفت کنید، تلاش برای کنترل خشم و هیجانات امری ضروری است.

البته واقعیت این است که شما نمی‌توانید از تمام موقعیت‌ها و شرایطی که باعث عصبانیت می‌شود اجتناب کنید، با این حال، با یادگیری مهارت‌های کنترل خشم و تنظیم هیجان، می‌توانید نحوه واکنش‌ها و نگرش خود را تغییر دهید و به خودتان یاد دهید که هیجانات‌تان را کنترل کنید و سریعاً خشمگین و عصبانی نشوید.



- شما باید موقعیت‌های حساس که می‌تواند منجر به عصبانیت شود شناسایی کنید.
  - زمانی که شرایط حساس برانگیخته شدن خشم را تجربه می‌کنید به اندازه کافی هوشیار باشید.
  - با تمرین مهارت‌های تنظیم هیجان می‌توانید بر خشم غلبه کنید.
  - مجبور نیستید سریع واکنش نشان دهید، می‌توانید یاد بگیرید که آگاهانه رفتار کنید و واکنش‌های خود را کنترل کنید.
- عدم کنترل هیجانات و بروز خشم و عصبانیت کنترل نشده می‌تواند برای روابط شخصی و سلامت روانی و جسمی شما مشکل‌ساز باشد. ابزارها و مهارت‌های وجود دارد که می‌توانید یاد بگیرید خشم خود را کنترل کنید.

## تمرین: چه چیزهایی شما را عصبانی می‌کند؟

محرك‌های برانگیختگی خشم‌تان را شناسایی و در یک جدول یادداشت کنید.



## ۱۳ تکنیک برای تنظیم هیجانات

### از جمله «خشم»

در روانشناسی، به مدیریت حالات عاطفی «تنظیم هیجان» می‌گویند. راهکارهای تنظیم هیجانات می‌تواند شامل کاهش و کنترل احساسات منفی، افزایش احساسات مثبت یا هر دو باشد.

تکنیک‌های که در این بوکلت برای تنظیم هیجان خشم با هم مرور می‌کنیم برای کنترل سایر احساسات و هیجانات مثل ترس، غم، استرس، اضطراب و ... هم کاربرد دارند.

### تنظیم هیجان خشم

- شناسایی محرک‌های خود
- تمرین تنفس
- نام‌گذاری احساسات خود
- تصویرسازی
- ارزیابی مجدد شناختی
- تکنیک آرام‌سازی عضلانی
- فاصله گرفتن از خود
- ارتقای مهارت ارتباطی
- اقدام متضاد
- فاصله‌گذاری زمانی
- تکنیک‌های آرام‌سازی
- اجتناب از موقعیت تنش‌زا
- فعالیت بدنی



برای کنترل هیجان خشم از راهکارهای زیر استفاده کنید:

## محرك‌های خود را شناسایی کنید

همانطور که در بخش اول اشاره شد، اول محرك‌های خود را شناسایی کنید و آن‌ها را یادداشت کنید.

● آیا شما نسبت به احساس نادیده گرفته شدن واکنش شدیدی دارید؟

● آیا وقتی همسرتان به شما گوش نمی‌دهد، با عصبانیت یا غمگینی شدید واکنش نشان می‌دهید.

شناسایی محرك‌های حساس در بروز خشم و عصبانیت اولین قدم برای مدیریت و کنترل هیجان خشم است.

## احساسات خود را نام‌گذاری کنید

احساسات خود را نام‌گذاری کنید. یکی دیگر از تکنیک‌های که به کنترل رفتارهای هیجانی و تکانشی کمک می‌کند نام‌گذاری احساساتی است که در حال تجربه آن هستید.

زمانی که احساسات مختلفی را تجربه می‌کنیم و نمی‌دانیم چه عاملی باعث به وجود آمدن آن احساس در ما شده است. قطعاً نمی‌توانیم برای کنترل و کاهش آن یک راه حل مناسب پیدا کنیم؟





اگر بدانیم احساسی که تجربه می‌کنیم به دلیل حس غم، خشم، رنج، تنهایی یا استرس و اضطراب است، راحت‌تر می‌توانیم حل مسئله و تنظیم هیجان کنیم.

**مثال:** به جای گفتن «من واقعاً ناراحت هستم»، بهتر است بگویید «من آن قدر احساس شرمندگی و ناامیدی می‌کنم که در آزمون مردود شدم».

زمانی که ما دقیقاً از نوع هیجان و احساسات خود آگاه هستیم و می‌توانیم با احساسات خود ارتباط برقرار کنیم، احساسات ما شدت کمتری پیدا می‌کنند.



## اقدام متضاد

اقدام متضاد یکی از راهکارهای، مهارت تنظیم هیجان است، که در رفتار درمانی دیالکتیکی (DBT) استفاده می‌شود، نوعی درمان که به شما کمک می‌کند تا احساسات دشوار و شدید را مدیریت کنید.

در تکنیک «اقدام متضاد»، شما رفتارهایی انجام می‌دهید که با عواطف متضاد آن چیزی که احساس می‌کنید مطابقت دارد.

**مثال:** اگر در راه امتحان دادن به شدت عصبی هستید، سعی کنید طوری رفتار کنید که گویی احساس هیجان و اعتماد به نفس دارید.

اقدام متضاد راهی برای سرکوب احساسات شما نیست، شما باید ترس خود را برچسب بزنید و از بین ببرید، مهارت اقدام متضاد به شما کمک می‌کند تا به یاد داشته باشید که واکنش‌های شما قابل تغییر است و شما تا حدودی بر آن‌ها کنترل دارید.



## ارزیابی مجدد شناختی

ارزیابی مجدد شناختی به یک تکنیک تنظیمی انعطاف‌پذیر اشاره دارد که از کنترل هیجان و عملکرد اجرایی استفاده می‌کند تا محرک‌ها یا موقعیت‌های درون محیط را برای تغییر معنا و ظرفیت عاطفی آن‌ها تغییر دهد.

ارزیابی مجدد احساسات این توانایی را به شما می‌دهد که احساسات منفی را کاهش دهید و دیدگاه خود را به شرایط و اتفاقات تغییر دهید.

**مثال:** فرض کنید به مهمانی که بسیاری از دوستانتان در آن شرکت می‌کنند دعوت نشده‌اید. یک ارزیابی مجدد این است که فکر کنید حداقل این فرصت را دارید که در خرید یک لباس جدید پول پس‌انداز کنید، یا اینکه اکنون لازم نیست در مهمانی نگران دوری از آن دوستی باشید که همیشه با شما رفتار مناسبی ندارد.

تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که از تکنیک ارزیابی مجدد استفاده می‌کنند، نسبت به افرادی که از این تکنیک استفاده نمی‌کنند، احساس خوشبختی بیشتری دارند و علائم افسردگی کمتری دارند.



## فاصله گرفتن از خود

در تکنیک فاصله گرفتن از خود، به خودتان نگاه می‌کنید، گویی وضعیت و شرایطتان را از دیدگاه شخص دیگری تماشا می‌کنید؛ بنابراین به جای اینکه کاملاً در احساسات و موقعیت خود غوطه‌ور شوید، آن را از منظر یک فرد خارجی ببینید. تکنیک فاصله‌گیری به شما کمک می‌کند تا کمی از موقعیت خود فاصله بگیرید و تحت تاثیر احساسات منفی خود قرار نگیرید.

افرادی که از دیدگاه فاصله گرفتن از خود استفاده می‌کنند قادر به بازیابی و استخراج معنا از اتفاقات منفی هستند. تحقیقات نشان داده که این تکنیک استدلال خردمندانه در مورد روابط بین فردی را ارتقا می‌بخشد.

**مثال:** آیا تا به حال فیلم مستندی در مورد زندگی افرادی که برای رسیدن به موفقیت سختی‌های زیادی را پشت سر گذاشته‌اند تماشا کرده‌اید؟ همانطور که فیلم را تماشا می‌کردید، احتمالاً به این فکر کرده‌اید که آن‌ها چقدر شجاع یا قوی هستند، اما مطمئناً، آن‌ها در حین گذراندن زندگی خود چنین احساسی نداشتند و احتمالاً در آن زمان احساساتی مانند خشم، ترس، غم یا عصبانیت را تجربه کرده‌اند.



## فاصله‌گذاری زمانی

همه اتفاقات و موقعیت‌ها در لحظه حال می‌تواند بسیار غیرقابل تحمل و عصبی‌کننده باشد. تکنیک فاصله‌گذاری زمانی، با تغییر دیدگاه زمانی، راهکاری برای کاهش خشم و کنترل رفتارهای هیجانی است.

**مثال:** فرض کنید پیراهن مورد علاقه خود را به دوست‌تان قرض می‌دهید و او به طور تصادفی آن را لکه‌دار می‌کند؛ به جای اینکه با عصبانیت و هیجانی واکنش نشان دهید، سناریو را طوری تصور کنید که انگار به ۵ سال آینده نگاه می‌کنید. شاید با تصور آینده و میزان اهمیت موضوع در زمان آینده، حتی به آن بخندید.

این تکنیک به شما کمک می‌کند تا در لحظه بتوانید خشم‌تان را کاهش دهید و از رفتارها تکانشی خود جلوگیری کنید.



## تکنیک‌های آرام‌سازی

راهکارهای آرام‌سازی ساده مانند ذهن‌آگاهی، تنفس عمیق و تصاویر آرامش‌بخش، می‌توانند به تسکین احساس خشم کمک کنند. اگر یک یا چند مورد از این تکنیک‌ها را به طور مکرر تمرین کنید، در هنگام بروز خشم و هیجانات، انجام‌شان آسان‌تر خواهد بود.

### تنفس متمرکز انجام دهید

تنفس کم‌عمق، یک نوع تنفس عصبانی و خشم‌آلود است. تنفس‌های کنترل‌شده و آهسته را تمرین کنید به طوری که نفس به جای سینه از شکم شما بیرون بیاید.

### از تصویرسازی استفاده کنید

یک تجربه و تصویر آرامش‌بخش را در گذشته و یا تخیلات خود تجسم کنید.

### تکنیک آرام‌سازی عضلانی

با استفاده از این تکنیک، به آرامی منقبض می‌شوید و سپس هر گروه عضلانی را یکی یکی شل می‌کنید. به عنوان مثال، ممکن است از انگشتان پا شروع کنید و به آرامی تا سر و گردن پیش بروید.



## مهارت‌های ارتباطی خود را بهبود بخشید

اغلب افراد زمانی که عصبانی و خشمگین هستند، تصمیم‌گیری و اقدام می‌کنند و می‌توانند اولین چیزی را که به ذهن‌شان خطور می‌کند، به صورتی بی‌ادبانه و خشن به زبان بیاورند.

● سعی کنید قبل از واکنش‌های هیجانی و سریع، مکث کنید و شنونده باشید.

● مدتی مکث کنید و به دقت در مورد نحوه پاسخگویی خود فکر کنید.

● از ادامه مکالمه خودداری کنید، از محیط دور شوید تا آرام شوید.

● اعلام کنید که برای اتمام بحث برمی‌گردید.

## فعالیت بدنی داشته باشید

تمرین و فعالیت بدنی منظم می‌تواند به شما کمک کند تا فشار روانی و هیجانات خود را کاهش دهید، که می‌تواند به طغیان‌های عصبانیت و خشم انفجاری دامن بزند.



## از عوامل بروز خشم اجتناب کنید

به محرک‌های که شما را خشمگین و عصبانی می‌کند، فکر کنید.

### برای مثال:

● اگر می‌دانید که همیشه هنگام رانندگی در مرکز شهر در ساعات شلوغی عصبانی و برانگیخته می‌شوید، با اتوبوس بروید یا سعی کنید برنامه خود را طوری تنظیم کنید که سفر را در زمان شلوغ‌تر انجام ندهید.

● اگر همیشه شب‌ها با همسرتان بحث می‌کنید، وقتی هر دو خسته هستید از مطرح کردن موضوعات بحث‌برانگیز خودداری کنید.

● اگر دائماً از اینکه فرزندتان اتاقش را تمیز نکرده است ناراحت هستید، در را ببندید تا مجبور نباشید به آشفتگی نگاه کنید.

یادتان باشد شما نمی‌توانید به طور کامل حس خشم و هیجاناتی که باعث عصبانیت می‌شود، از بین ببرید، اما می‌توانید تغییراتی در نحوه تأثیرگذاری اتفاقات بر روی خود و روش‌هایی که از طریق آن‌ها به شرایط پاسخ می‌دهید ایجاد کنید. با تلاش برای کنترل خشم‌تان، شما و افراد نزدیک به شما در درازمدت شادتر خواهید بود.





## از یک روانشناس می‌توانید کمک بگیرید

اگر همچنان حس ابهام و سردرگمی می‌کنید، با یک روانشناس یا روانپزشک مشورت کنید تا در یادگیری مهارت و تکنیک‌های کنترل خشم و تنظیم هیجانات کمک‌تان کند.

یک فرد حرفه‌ای و متخصص می‌تواند به شما کمک کند تا زمینه‌های بروز مشکل را شناسایی کنید، سپس یک برنامه راهبردی برای تغییر و تعدیل آن‌ها ایجاد کنید.

### تمرین

با توجه به راهکارها و پیشنهادات ارائه شده، یک برنامه مدیریت خشم برای خودتان تنظیم کنید.

**شرایطی که با خشم بد تبدیل به بحران شده است را یادداشت کنید.**



هیجاناتی را که باعث رفتارهای پرخاشگرانه شده،  
یادداشت کنید.

بررسی کنید بروز خشم‌تان چه تاثیراتی بر روی روابط و  
زندگی فردی شما دارد.

در نهایت روش و تکنیک‌های شخصی خود را استخراج و  
تمرین و تکرار را شروع کنید.



## ۳ راهکار طلایی «پیشگیری» از خشم و تنش در روابط

اگرچه تمامی راهکارهای این کتابچه در مورد زمانی است دچار خشم می‌شویم، اما در کنار تمام آن‌ها سه مهارت طلایی وجود دارد که اگر یاد بگیریم در خیلی از موقعیت‌ها اصلاً خشمگین نمی‌شویم که بخواهیم مدیریتش کنیم؛ این سه راهکار را به عنوان حسن ختام این بحث مد نظر داشته باشید.



## عدم استفاده از « همه » یا « هیچ »

هنگام صحبت در مورد خود یا دیگران از کلماتی مانند « هرگز » یا « همیشه » اجتناب کنید. جملاتی مانند « این هرگز جواب نمی‌دهد » یا « شما همیشه چیزها را فراموش می‌کنید » باعث می‌شود احساس کنید عصبانیت شما موجه است. چنین طرز تفکری افرادی را که ممکن است مایل به همکاری برای حل مسئله باشند، از شما دور می‌کند.

## از منطق استفاده کنید

حتی زمانی که احساس خشم موجه و به جا باشد، می‌تواند به سرعت به صورت رفتارهای غیرمنطقی بروز کند. منطقی فکر کنید و به خود یادآوری کنید که دنیا به شما بدهکار نیست.

این کار را هر بار که احساس عصبانیت کردید انجام دهید تا دیدگاه متعادل و خردمندانه‌ای به دست آورید.

## انتظارات غیرواقعی را به درخواست تبدیل کنید

افراد خشمگین و عصبانی تمایل دارند چیزهایی را مطالبه کنند: خواه انصاف، قدردانی، موافقت یا تمایل به انجام کارها به روش خود. سعی کنید خواسته‌های خود را به درخواست تبدیل کنید.

سعی کنید اگر همه چیز مطابق میل شما پیش نمی‌رود، اجازه ندهید ناامیدی شما به حس خشم تبدیل شود.



<https://www.apa.org/topics/anger/strategies-controlling>

<https://psychcentral.com/blog/how-to-stop-overreacting#recap>

<https://www.successconsciousness.com/blog/personal-development/overcoming-anger/>

تلخیص:

محفل کاروکسب سلامتپاد



راه‌های ارتباطی

[in](#) [@](#) salamatpaad

salamatpaad.com



سلامتپاد