

## در این شماره می خوانید :

- ▶ آیا خشم همان پرخاشگری است؟ تفاوت آن ها در چیست؟ ◀
- ▶ چگونه خشم به اختلال تبدیل می شود؟! ◀
- ▶ خشم ابراز نشده چه مشکلاتی را به وجود می آورد؟ ◀
- ▶ تأثیرات بلند مدت خشم دائم و مزمن کدامند؟ ◀
- ▶ راه های مواجهه با خشم و کنترل آن ◀
- ▶ آیا کنترل خشم به معنای نشان ندادن آن است؟ ◀



# آیا خشم همان پرخاشگری است؟ تفاوت آن‌ها در چیست؟

خشم چیست؟ خشم یک هیجان (احساس) عادی است که همه-مان تجربه می-کنیم و می‌توان گفت راهی برای مقابله با تهدیدها و دفاع از خودمان است؛ علاوه بر این می‌تواند عامل انگیزشی برای رسیدن به هدفی مشخص هم باشد.

خشم معمولا واکنشی است که به افکار یا هیجانات زیر داده می‌شود:

آسیب دیدن- ناچاری- حسادت- سردرگمی- طرد شدگی- شرم زدگی ...

نکته مهم درباره خشمگین بودن، طبیعی- بودن آن است. من و شما حق داریم در مواقعی خشمگین (عصبانی) شویم. اما اینکه چگونه با این هیجان کنار می‌آییم و آن‌را چطور ابراز می‌کنیم هم مهم است؛ پس خشم می‌تواند کنترل شده یا کنترل نشده باشد. کنار نیامدن با هیجان خشم یا عدم مواجهه صحیح با آن، بر روابط بین فردی و سلامت جسمی و روانی تاثیر نامطلوبی دارد.

پرخاشگری چیست؟ در حالی-که خشم یک هیجان است، پرخاشگری یک رفتار یا نمود خارجیِ خصمانه، آسیب-زا و خشونت-آمیز است که فحش دادن، پرت کردن اشیا، تهدید لفظی کردن، آسیب زدن به اموال خود یا دیگران، کتک کاری و آسیب زدن به خود از جمله این موارد است.

در نتیجه خشم و پرخاشگری تعریف یکسان ندارند. خشم یک هیجان و پرخاشگری یک رفتار است، تجربه خشم طبیعی است اما پرخاشگری آسیب-زا و نمود خشم کنترل نشده و شدید است.



## چگونه خشم به اختلال تبدیل می‌شود؟!



خشم، برای برخی افراد معضل نیست چرا که آن‌ها عصبانی می‌شوند و نسبتاً سریع آن را از خود دور می‌سازند و سپس آرامش می‌یابند. خشم وقتی مسئله‌ساز می‌شود که به آسانی ایجاد شود و مدت زیادی ادامه داشته باشد و بر تمرکز، خلق، روابط، عزت نفس و زندگی اجتماعی و شغلی اثر بگذارد و سلامت فرد یا دیگران را تهدید کند.

اختلال‌های زیرمجموعه خشم زمانی نمود پیدا می‌کنند که فرد کنترلی در هدایت کردن هیجان‌ها و همچنین رفتارهای خودش ندارد. افرادی که خشم زیادی دارند ممکنه مکرراً با هنجارهای جامعه یا با مراجع قدرت تعارض داشته باشند.

وقتی فرد کنترل خودش رو در مقابل خشم از دست می‌دهد بعد از مدتی این خلق توی فرد به صورت اختلال پدیدار می‌شه و بدنبال اون اختلال‌های متعددی مثل اختلال نافرمانی مقابله جویانه، اختلال انفجاری متناوب، جنون آتش‌افروزی و یا اختلال سلوک که در نوجوانی بیشتر شایع هست رو می‌تونه دربرداشته باشه.

باید اینو به یاد داشته باشیم که اگر تداوم خشم تا حدود ۶ ماه وجود داشته باشه می‌تونه تبدیل به اختلال بشه ولی این موضوع رو هم در نظر بگیریم که علاوه بر تداوم خشم عواملی هم مثل محیط و محرک‌ها یا حتی ژنتیک توی تبدیل شدن خشم به اختلال موثر هستند.

اختلال نافرمانی مقابله جویانه: فرد مبتلا به این اختلال می‌تونه خُلق خشمگین و تحریک پذیری داشته باشه، زود از کوره در می‌ره یا به راحتی از کسی دلخور می‌شه، می‌تونه دیگران رو به صورت عمدی ناراحت کنه یا بهشون آسیب بزنه و یا به راحتی کینه به دل می‌گیره. در این دسته تبدیل خشم به اختلال عواملی مثل مزاج فرد یعنی سطح بالای واکنش-پذیری و یا ضعف در تحمل ناکامی-ها، محیط فرزندپروری خشن و ناپایدار و یا ژنتیک می‌تونه موثر باشه.

اختلال انفجاری متناوب: به صورت ناگهانی ممکنه خلق فرد فوران کنه، می‌تونه پرخاشگری کلامی داشته باشه، می‌تونه در زمان فوران به اموال دیگران حمله کنه و آسیب بزنه، یا حمله جسمانی داشته باشه و یا حتی آسیب رساندن به حیوانات رو نشون بده. فرد مبتلا در زمان فوران نمی‌تونه کنترلی روی کنترل خشم داشته باشه.

دلایل تبدیل شدن خشم به اختلال توی این دسته مواردی رو شامل میشه مثل؛ خلق و خوی افراد، محیط زندگی، ضربه‌های جسمی و هیجانی شدید در دو سال اولیه زندگی، سابقه ابتلا اقوام درجه اول افراد، نقص در عملکرد انتقال‌دهنده-های عصبی مثل کورتیزول و در نهایت جنسیت هم توی ابتلا به این اختلال کمی سهمیم هست. خشم در پسرها به میزان بیشتری می‌تونه تبدیل به این اختلال بشه.

جنون آتش افروزی: این افراد برعکس مورد قبلی خشم خودشون از عمد و با برنامه انجام می‌دن. به قول معروف آتیش به پا می‌کنن و بعد از آتیش به پا کردن احساس لذت دارن و به هیچ عنوان پشیمون نمی‌شن، به لوازمی که باعث به وجود اومدن آتیش می‌شه علاقه زیادی دارن مثل فندک یا کبریت.

اختلال سلوک هم که توی نوجوان-ها بسیار رایجه به این صورت هست که فرد به صورت جسمی زورشو نشون می‌ده، به راحتی به حیوانات آسیب می‌زنه بدون احساس پشیمانی، دیگران رو تهدید می‌کنه، تخریب اموال می‌کنه، قوانین رو نقض می‌کنه و یا دزدی می‌کنه. این افراد خشمی که دارن شاید به این علت بروز کرده که از سمت خانواده طرد شدن، فرزندپروری ناهماهنگی توی دوران رشد تجربه کردن، می‌تونه یکی از دلایل دیگه تبدیل خشمشون به اختلال این باشه که مورد تعرض جنسی قرار گرفتن، سرپرست و نظارت خانواده روی دوششون بوده، خانواده پرجمعیت با وضعیت مالی زیر حد متوسط و فشار روی بچه-ها هم یکی دیگه از دلایل تبدیل خشم به اختلال سلوک هست.

# خشم ابراز نشده چه مشکلاتی را به وجود می آورد؟

برای برخی افراد، قسمت عمده مشکل، مقابله با احساس خشم و پیامدهای احتمالی آن است تا موقعیتی که خشم را موجب شده است. بنابراین، آن‌ها سعی می‌کنند این احساس را سرکوب کنند یا فقط به آن امکان ظهور در مسیرهایی متفاوت را بدهند. به همین دلیل، این افراد ممکن است به شدت از درون دچار استرسی شوند که با گذشت زمان می‌تواند به افسردگی و مشکلاتی در سلامت تبدیل شود یا به رفتارهای مقابله‌ای ناسالم، مانند، خودآزاری و سوءمصرف مواد منجر گردد.

خشم و عصبانیت، در تعداد کمی از افراد، تقریباً در تمام زمان‌ها وجود دارد و بطور مداوم با برداشتهای منفی آن‌ها از آنچه رخ می‌دهد، تقویت می‌شود و همواره آماده بروز است. به همین دلیل این افراد بسیار آسان خود را در موقعیت‌های نزاع و برخورد قرار می‌دهند و همچنان برداشتهای منفی خود را تقویت می‌کنند. آنها به شدت استرس دارند و با گذشت زمان، خطر ابتلاء به بیماری‌های جسمی و روحی در آن‌ها افزایش می‌یابد.





## تأثیرات بلند مدت خشم دائم و هزینه گداهند؟

افزایش سرعت ضربان قلب و فشار خون بالا

افزایش کلسترول خون

تغییر سطح ترشح برخی هورمون-ها

تشدید بیماری‌های قلبی

افزایش حساسیت نسبت به بیماری‌های عفونی به علت ضعف سیستم

ایمنی بدن

افزایش مدت زمان ماندگاری ضربه‌های وارد شده به بدن از قبیل

عمل‌های جراحی یا ضربه‌های ناشی از تصادفات.

# راه های مواجهه با خشم و کنترل آن

مدیریت و کنترل خشم یکی از تکنیک ها و مهارت های ضروری در زندگی فردی و اجتماعی هست. ضرورت اون به این دلیل که ما همیشه نمی-تونیم خشم خودمون رو بواسطه پرخاشگری نشون بدیم. کنترل خشم به خصوص در روابط اجتماعی از اهمیت بسیاری برخورداره زیرا عدم مدیریت و کنترل خشم می-تونه تبعات بسیار بدی به لحاظ روحی روانی، روابط خانوادگی، اجتماعی و حتی حقوقی به همراه داشته باشه.

برای کنترل خشم چندین روش پیشنهاد میشه که در زیر اون رو توضیح میدیم.

## روش سه مرحله ای کنترل خشم و پرخاشگری

همانطور که از نام این روش مشخص هست انجام این کار شامل سه مرحله است که بشرح زیر می باشد:

- ترک محل بصورت مودبانه و بدون نشان دادن خشم و نشستن در جایی
- سرگرم کردن خود بواسطه شمارش اعداد یا مواردی نظیر فرستادن صلوات
- صحبت کردن و تلاش برای حل مشکل (زمانی که خشم فروکش کرده و تن صدا آرام شده است)

## روش تفکر مثبت برای کنترل پرخاشگری

مبنای این روش بر اساس مثبت-اندیشی و خوش-بینیه که یادگیری این مهارت نیاز به تمرین داره. خب پایه و اساس این روش اینه که ذهن خودمون رو آروم کنیم و سعی کنیم به جنبه-های مثبت موضوع توجه کنیم. ممکنه خشم ما ناشی از برداشت و تفکر اشتباه ما باشه، به هنگام عصبانیت معمولا اشخاص دچار خطاهای شناختی مثله فاجعه-سازی، ذهن خوانی، پیش-بینی منفی و ... می-شن. که شناخت این تفکرات و کنترل آنها بسیار مهم هست (به شناخت تفکرات منفی و اصلاح و جایگزین کردن آنها، بازسازی شناختی گفته میشه)

## احساسات خود را ابراز کنید

می توانید انرژی های منفی درون تان را از روش دلخواه تان تخلیه کنید مثلا با فردی صحبت کنید، روی برگه موضوع عصبانیت تان را بنویسید و احساسات تان را منتقل کرده و سپس پاره کنید یا اینکه به فعالیت مورد علاقه تان بپردازید؛ ورزش، پیاده روی و یا نقاشی حتی خط خطی کردن یک کاغذ می-تواند مفید باشد.

## آرامسازی و تنفس عمیق

در مواجهه با خشم: بهتر است چندثانیه به خود آمده و از ۱ تا ۱۰ بشمارید یا اینکه چند نفس عمیق و آرام بکشید به این صورت که هوا راتا ۵ بشمارید و داخل ریه کنید و تا ۶ بشمارید و از راه دهان خارج کنید.

**نکته:** دلیل عصبانیت و خشم خودتون رو پیدا کنید اگه بتونید دلیل عصبانیت خودتون رو پیدا کنید نصف بیشتر راه رو رفتین و راحت تر می-تونید به کنترل خشم تون بپردازید. در موقعیت عصبانیت دو راه حل دارید:

۱- هیجان مدار رفتار کنید و خشمگین شوید و پل-های پشت سر و پیش رو را خراب کنید.

۲- مسئله محور با موضوع برخورد کنید و به حل مشکل و رفع ابهامی بپردازید که شما را عصبانی کرده است.

## آیا کنترل خشم به معنای نشان ندادن آن است؟

کنترل خشم به معنای نشون ندادن اون نیس گاهی اوقات لازمه احساسات خودمون رو بروز بدیم و راه های بروزش رو هم در بالا بهش اشاره شد. مثل خط خطی خطی کردن و یا صحبت کردن و گفتن اینکه خشمگین هستین. بروز ندادن خشم ممکنه بعدا باعث رنجش و آزار خودمون بشه پس سعی کنیم تکنیک‌های کنترل خشم رو یاد بگیریم.





# دهی درنگ

[www.moshaver.uk.ac.ir](http://www.moshaver.uk.ac.ir)

مرکز مشاوره دانشگاه باهنر کرمان

دکتر عباس رحمتی

زهرا زمانی

سوده باغخانی

ریحانه تشکری - امیرعباس محمد زاده

فاطمه سلمانی - سبا معین الدینی-فاطمه لشکری

زهرا محمد آبادی

شیمیا منصوری

لیلی روحی

صاحب امتیاز

مدیر مسئول

سر دبیر

سرپرست نویسندگان

نویسندگان

ویراستار

طراح گرافیک

ناظر کیفی