

## تعریف خشم و پرخاشگری

خشم مانند شادی، غم، ترس، لذت یک احساس است، احساس طبیعی که همه انسان‌ها آن را تجربه می‌کنند. گرچه همه افراد خشمگین می‌شوند اما برخی افراد بیشتر خشمگین می‌شوند که این هم علت‌های خاصی دارد. زیاد خشمگین شدن برای سلامتی بدن و روان مضر است. گاهی افراد خشم خود را روی دیگران خالی می‌کنند که این کار پرخاشگری نامیده می‌شود و به رابطه فرد با دیگران آسیب می‌زند. پرخاشگری با خشم فرق دارد. خشم یک احساس است اما پرخاشگری یک رفتار است. احساس خشم یک فرد ممکن است برای دیگران قابل مشاهده نباشد اما رفتار پرخاشگرانه برای دیگران قابل مشاهده است. پس اگر خشم در رفتار نشان داده شود، پرخاشگری نامیده می‌شود.

## چه عواملی باعث بروز خشم می‌شوند؟

عوامل زیادی وجود دارند که می‌توانند ما را خشمگین کنند.

با توجه به این که انسان‌ها با یکدیگر تفاوت دارند، عواملی که باعث خشم و عصبانیت آن‌ها می‌شوند، با هم فرق می‌کنند.

۱

## به عنوان مثال :

- \* از دست دادن یک کار مورد علاقه
- \* مورد ظلم واقع شدن
- \* مسخره یا تحقیر شدن
- \* قرار گرفتن در معرض پرخاشگری از جانب دیگران
- \* مورد بی‌اعتنایی یا بی‌توجهی قرار گرفتن
- \* آسیب دیدن از طرف دیگران

## نشانه‌های خشم

- \* افزایش ضربان قلب و افزایش فشار خون
- \* داغ شدن یا یخ کردن
- \* تغییر تنفس
- \* لرزش و عرق کردن
- \* گره کردن مشت و به هم کوبیدن در
- \* بالا بردن صدا
- \* از دست دادن کنترل

- \* تعبیر منفی گفتار و رفتار دیگران
- \* بی‌حس شدن برخی از قسمت‌های بدن

## روش‌های بروز پرخاشگری

- \* پرخاشگری لفظی، ناسزا گفتن، توهین به دیگران
- \* پرتاب کردن اجسام
- \* هل دادن یا ضربه زدن

۲

۳

- \* برخورد فیزیکی با افراد
- \* شکستن اجسام
- \* ژست‌های تهدید آمیز
- \* حالات چهره و بدن که نشان دهنده خشم است. (نگاه غضبناک، مشت کردن دست‌ها و ...)

## پیامدهای خشم و خشونت

- \* خشم به شما صدمه می‌زند.
- \* خشم، خشم می‌آورد.
- \* خشم، عینک‌های تیره و تاری به چشم شما می‌زند.
- \* خشم مانع از فهم مشکل می‌شود.
- \* خشم موجب زورگویی می‌شود نه حل مشکل.
- \* خشم موجب خشونت می‌شود.
- \* خشم به روابط خانوادگی صدمه می‌زند.

## مدیریت و مهار خشم

هدف از مدیریت و مهار خشم، کنترل رفتارهایی است که خشم آن‌ها را ایجاد می‌کند. گاهی شما نمی‌توانید از چیزها یا افرادی که شما را خشمگین می‌سازند خلاص شوید یا دوری کنید، همچنین شما نمی‌توانید آن‌ها را تغییر دهید، اما می‌توانید یاد بگیرید که چگونه



## کنترل خشم

\* هنگام عصبانیت بهتر است از فردی که از او عصبانی هستید، دور شوید و به مکان آرام بروید و اجازه دهید زمان بگذرد. بعد از اینکه خشمتان فروکش کرد و آرام شدید، حرف‌هایتان را بنویسید و احساس‌تان را بیان کنید.

\* در مورد چیزی که می‌گویید کمی فکر کنید و صدایتان را بلند نکنید. در مورد چیزی که شما را عصبانی کرده به آرامی توضیح دهید. سعی کنید قبل از اینکه پاسخ بدهید به آنچه فرد مقابل‌تان هم می‌گوید گوش کنید.

\* به سلامت خود بیندیشید. بگذارید با آرامش مشکلات برطرف شود، چرا که عصبانیت‌های طولانی مدت و شدید سلامت شما را به خطر می‌اندازد.



۴

واکنش‌هایتان را کنترل کنید.

کنترل خشم باعث می‌شود روابط ما با دیگران و همین‌طور سلامت جسمی و روانی ما تقویت شود.

### برخوردهای مناسب به هنگام بروز خشم

\* به خودتان یادآوری کنید که خشم، مشکل شما را حل نمی‌کند و باعث نمی‌شود که شما احساس بهتری داشته باشید.

\* نفس عمیق بکشید. این کار باعث می‌شود شما کمی آرام شوید، برای این کار باید از راه بینی نفس بکشید. نفس را در سینه حبس کنید تا ۳ بشمارید و بعد آن را از بینی خارج کنید. بدین روش شما به یک آرامش نسبی خواهید رسید.

\* سعی کنید در همان لحظه، نتایج و پیامدهای عصبانی شدن خود را به یاد بیاورید. به این فکر کنید که خشم شما برای خودتان و فردی که شما را عصبانی کرده و آدم‌های اطرافتان چه پیامدها و عواقبی دربر خواهد داشت. برای مثال، اگر در هنگام عصبانیت حرف بسیار بدی به زبان بیاورید هرگز نمی‌توانید این حرف را پس بگیرید و همین حرف ممکن است صدمات جبران ناپذیری به روابط و یا حتی زندگی شما وارد کند.

۵