

# خشم و فطرت آن



بطور غیر مستقیم این روش را به فرزندان خود می آموزند.

۴ - ناامیدی، درماندگی، نداشتن قدرت و تسلط و مواردی مانند آنکه در عین حال حکایت از ناکامی و محرومیت دارد و شاید اوج چنین احساساتی باشد. باورها و اعتقادات معنوی مذهبی و اخلاقی نقش بسیار مهمی در کاهش خشم و عصبانیت دارند زیرا تفسیری از جهان و مشکلات آن ارائه می کنند که ناامیدی و استیصال و ضعف فرد را کاهش می دهند و او را با جهان بینی و نگرش دیگری به زندگی آشنا می کنند.

۵ - تیپ الف شخصیتی: تحقیقات متعددی نشان می دهد که تیپ شخصیتی خاصی وجود دارد که فرد را برای ابتلا به بیماری جسمی، بخصوص بیماری های قلبی مستعد می کند، به چنین افرادی شخصیت های الف می گویند. این افراد دارای نشانه های خاصی هستند از جمله: حساس به زمان، ناشکیبا، حساس به خصومت و خشم جدید، رقابت طلبی شدید، کمال گرایی

۶ - تحرک پذیری ناشی از افسردگی: در بعضی از بیماران افسرده به جای غم و غصه، گریه و بغض، پرخاش و عصبانیت دیده می شود. به چنین حالتی «تحرک پذیری» می گویند. تحریک پذیری به این علت است که فرد افسرده، حال و حوصله، انرژی و نیروی معمول خود را ندارد و به همین علت هنگامی که با موضوعات ناخوشایند روبرو می شود نمی تواند به درستی برخورد بهنجار خود را نشان دهد، چنانچه افسردگی این فرد درمان شود، خلق تحریک پذیر او نیز بهبود خواهد یافت.

## فیزیولوژی خشم:

تعبیر و تفسیر یک محرک (موضوع) به محرکی تهدیدآمیز و توهین کننده باعث ترشح یک سری هورمون ها در مغز می شود. این هورمون ها (آدرنالین، نور آدرنالین، نور اپی نفرین، و گلوکو کورتیزول) با پمپاژ خون به دست ها و آمادگی آنها برای ضربه زدن همراه با افزایش شدت تنفس و ضربان قلب، فرد را

می تواند احساس های عصبانیت را برانگیزد. خشم به دلایل مختلفی ایجاد می شود و در افراد مختلف این دلایل ممکن است متفاوت با دیگری باشد ولی عمدتاً انسان ها به دلایل زیرعصبانی می شوند:

۱ - ناکامی و محرومیت: هنگامی که فردی احساس می کند که از چیزی محروم است یا در دستیابی به هدف ناکام شده است، معمولاً خشم و عصبانیت ایجاد می شود، مانند زمانی که بر خلاف انتظارتان در یکی از درس های عملی خود نمره بدی گرفته اید و احساس می کنید که استاد عادلانه نمره نداده است.

۲ - افکار منفی: خشم و عصبانیت می تواند به دنبال افکار منفی ایجاد شود. گاهی نیز افراد از یک اتفاق معمولی تفسیرهای منفی می کنند که نتیجه آن عصبانیت است.

۳ - مدل گیری از والدین: والدینی که به صورت نامناسب خشم خود را تخلیه می کنند

براساس تعریف دکتر چارلز اسپیلبرگر روانشناسی که متخصص مطالعه خشم است: «خشم حالتی عاطفی است که از نظر شدت از تحریک ملایم تا عصبانیت شدید تغییر می کند.» و مانند سایر عواطف همراه با تغییرات فیزیولوژیکی و زیست شناختی است. وقتی عصبانی می شوید ضربان قلب و فشار خون شما بالا می رود و نیز سطوح هورمون های مربوط به انرژی مانند آدرنالین و نورآدرنالین افزایش می یابد. علت خشم می تواند هم رخدادهای بیرونی و هم درونی باشد. شما می توانید از دست شخص بخصوصی عصبانی باشید (یک همکار یا رئیس) یا یک رویداد (یک گره ترافیکی، یک پرواز لغو شده) یا خشم شما می تواند به دلیل نگرانی و تشویش در باره مسایل شخصی تان باشد. خاطره رخدادهای دردناک و خشم آور نیز

اطرافیان برسد، دلی بسیار کوچک و آزرده و ذهنی بسیار منفی و مریض دارند. زندگی در شمردن و پیدا کردن ایرادها و عیبها نیست بلکه در پیدا کردن نقاط قوت، و پرورش و افزایش آنهاست.

۱۰- قبل از اینکه خشم تمامی رفتار و احساس وجودی ما را اشباع کند، بهتر است به ارزش موضوعی که ما را خشمگین کرده، میزان خشم و تناسب آن با موضوع، و عواقب آن را به خود یاد آوری کنیم (تمرینی بسیار مهم).  
۱۱- مهارت‌های ارتباط موثر و راه‌های کاهش استرس را در کلاس‌ها و با مربی پرورشی یا مشاور متخصص خود بیاموزیم تا دچار قضاوتی غلط و رفتار و واکنشی غلط تر از آن نشویم.

### نکاتی مهم برای قربانیان خشم

اگر شریک زندگی شما و یا یکی اطرافیان دچار خشمی متوالی، شدید، سریع است:

۱- مرزی از رفتار و بیان را با وی مشخص کرده و با قاطعیت و صراحت به وی بفهمانید که چه چیزی را تحمل و چه چیزی را تحمل نمی‌کنید.  
۲- صبر کنید تا در زمان آرامش با وی در مورد بیماری خشم او صحبت کرده و از وی بخواهید که به دنبال کمک از متخصصین به این عارضه باشد.

۳- اگر فرد خشمگین قادر به کنترل خود نیست از محل خود را دور کنید تا آسیبی به شما نرسد. ماندن در محل تنها تشدید کننده و عادت دهنده است.

۴- اگر قادر به دفاع از حقوق و حرمت خود نیستید به متخصصین رفتار برای پرورش شخصیت و اعتماد بنفس خود مراجعه کنید.

۵- سلامت و امنیت شما مهمترین چیزی است که در زندگی دارید. اگر آن را در خطر می‌بینید خود را از خطر و فرد خطرناک دور کنید. قانون پشتیبان شماست و با هرگونه خطری که شما را تهدید کند برخورد می‌کند. به قانون مراجع کنید و با مخفی کردن جرائمی همچون ضرب و شتم و تجاوز خودتان شریک جرم و قانون شکن نشوید.

### نکاتی سودمند برای کنترل بیماری خشم

۱- ابراز خشم باعث کمتر شدن آن نمی‌شود بلکه می‌تواند تبدیل به عادت بسیار زشت و مخرب شود و معمولاً هم با ندامتی شدید بعد از فروکشیدن خشم همراه است.

۲- مصرف الکل، مواد مخدر و سیگار باعث حساس تر شدن و آسانتر شدن ابراز خشم می‌شود و به همین دلیل است که معتادین به مخدرها و الکل خیلی سریعتر و بیشتر عصبانی می‌شوند.

۳- کوتاه نیامدن و افتخار به جواب همه را با قدری و خشم دادن، نشانه قدرت و احاطه داشتن بر مسائل و دیگران نیست. بلکه نشانگر ضعف ما در داشتن ابزارهای دیگری برای موفق و دوست داشتنی بودن است.

۴- مخالفت با نظرات و اعتقادات به معنای به چالش کشیدن ما نیست بلکه تنوعی است در نگرش به موضوعات و مسائل زندگی. فردی که مخالفت با خود را نوعی توهین و چالش به شمار می‌آورد، فردی است ناتوان و سطحی نگر در برخورد و حل موضوعات.

۵- استفاده از کلماتی مانند همیشه، هرگز و کاش نشانگر دروغین بودن ادعایی است که فرد خشمگین در توجیه خشم خود علیه دیگران استفاده میکند.

۶- افرادی که برای رفتار دیگران «باید» و «نباید» های زیادی دارند خودشان کمترین همان باید و نبایدها را رعایت می‌کنند و از بینشی خشک و غیر حقیقی رنج می‌برند.

۷- پیش داوری کردن، ما را از شنیدن کامل موضوع محروم کرده و باعث قضاوتی می‌شود که خشم ناشی از آن تنها باعث بی منطق جلوه کردن و تنفر اطرافیان از ما گردد.

۸- سرزنش کردن رفتاری است مخصوص آنهایی که از مسئولیت پذیری وحشت دارند. این ناتوانی در پذیرش سهم خود فرد است که باعث کلافگی و خشم وی می‌گردد.

۹- افرادی که دنبال عیب می‌گردند و با شمردن عیوب دیگران منتظر لحظه‌ای هستند که تعداد عیب‌ها به حد تنبیه و سرزنش

برای حمله آماده می‌سازند. تظاهرات بیرونی این آمادگی در حیوانات و انسان معمولاً صدا در آوردن، دندان نشان دادن، خیره به محرک نگاه کردن و بروز دیگر حرکاتی است که به محرک هشدار داده و آن را از ادامه تحریک متوقف سازند. معمولاً هیچ درگیری فیزیکی بدون ابراز اولیه خشم اتفاق نمی‌افتد. اما در بسیاری از بیماران روحی - روانی، خشم و درگیری فیزیکی آنی بوده و همزمان صورت می‌گیرند.

### علائم خشم

• علائم باطنی: ۱- سردی رفتار، ۲- انزوا  
۳- خود درماندگی و استیصال ۴- وسواس  
۵- پنهان کاری ۶- خود خوری ۷- تحریک دیگران به رفتارهای خشن و خشمگین  
• علائم بیرونی: ۱- زورگویی ۲- تخریب ۳- خودبزرگ بینی ۴- حملات فیزیکی ۵- رفتارهای شیدا گونه (کار شدید، تند راه رفتن و صحبت کردن، سریع رانندگی کردن ۶- خودخواهی نسبت به نیازهای دیگران ۷- تهدید و ارعاب ۸- سرزنش کردن بیجا خصوصاً برای رفتارهای اشتباه خود فرد ۹- رفتارهای غیر قابل پیش بینی کردن (مصرف زیاد الکل و دارو، تنبیه بی دلیل دیگران، بحث‌های غیر منطقی، فوران عصبانیت، حمله فیزیکی و شفاهی به همه) ۱۰- انتقام گیری (امتناع از بخشیدن و گذشتن، گذشته ناخوشایند را برای احساس گناه دادن و عذاب وجدان مرور کردن)

### عادت

بروز خشم همچون بسیاری دیگر از رفتارها می‌تواند تبدیل به یک عادت شود. بسیاری از بیماران شخصیتی علاوه بر داشتن روانی نامتعادل و غیر قابل پیش بینی که منجر به فوران خشم می‌شود، به دلیل اینکه اطرافیان رعایت حال آنها را می‌کنند، عادت به خشمگین بودن و قداره بندی و زورگویی در خانه و خانواده را دارند. عادت به خشم عادت است که از کودکی در کنار اختلالات روانی کودکی شکل گرفته و ترک آن مستلزم شعوری پرورش یافته و همت و پشتکاری اساسی و جدی است.