

فشم و عصبانیت چیست؟

خشم یک بیماری نیست بلکه احساس و هیجان عادی انسانهاست مانند غم و شادی ، اضطراب ، ترس و لذت . هر انسانی در واکنش به بعضی شرایط دچار عصبانیت و خشم می شود به همین دلیل مهم است که این احساس را بشناسید و بصورت سالمی با آن برخورد کنید چرا؟ چون تحقیق و پژوهش های مختلف نشان داده اند افرادی که زیاد عصبانی می شوند و راههای سالمی را برای تخلیه یا بیان احساس خود ندارند بیشتر از دیگران بیمار شده و ممکن است حتی از این بیماریها فوت کنند . نه تنها خشم و عصبانیت بر سلامت جسمی انسانها اثر می گذارد بلکه بر ارتباطهای اجتماعی نیز بسیار تاثیر گذار است .

خشم یک احساس و هیجان عادی انسانهاست ، همه انسانها عصبانی می شوند ولی هیچ کس حق ندارد که با دیگران با پرخاش و تندى برخورد کند ، بلکه راههای سالم و مختلفی برای برخورد سالم با خشم وجود دارد.

روشهای مختلف بیان فشم:

1- پرخاش کردن :

گاهی فرد هنگامی که عصبانی است با دیگران پرخاش کرده و با تندى با دیگران برخورد می کند ، چنین برخوردهایی باعث بدتر شدن مشکل فرد و منزوی شدن می شود.

– 2 به دور ریفتن فشم :

بعضی از مواقع فرد احساس خشم و عصبانیت را نشان نمی دهد ولی آن را به درون می ریزد ، به یاد داشته باشید که خشم در انسان ماهیتی جمع شونده دارد و مانند قطره های آبی که به درون یک سطل بریزد انباشته شده و باعث سرریز شدن می شود خشم هایی که فرد به درون بدن می ریزد به شدت به بدن او صدمه می زند و بعد از مدتی باعث ایجاد بیماریهای مختلفی می شود مانند بیماریهای قلبی ، سرطان ، آسم ، کهیر ، زخم معده و مانند آن.

– 3 نق زدن یا غرغر کردن :

بعضی مواقع فردی که عصبانی است شروع به نق زدن و غرغر کردن می کند ، چنین برخوردهایی نیز باعث ناراحتی اطرافیان شده و باعث دور شدن دیگران از فرد عصبانی می شود.

– 4 ناله و نفرین کردن :

بعضی مواقع فردی که عصبانی است شروع به ناله و نفرین کردن زمین و آسمان می کند ، کفر گفتن و شکایت از زمین و آسمان نیز احساس ناخوشایندی در دیگران ایجاد می کند و باعث دوری مدام از فرد می شوند.

– 5 مقصر پیدا کردن و سرزنش دیگران :

بعضی افراد زمانی که عصبانی هستند ، سعی می کنند فردی را مقصر اعلام کنند که باعث ناراحتی و مشکل شده و شروع به سرزنش وی می کنند معمولاً در محیط خانواده ، کودکان و

نوجوانان قربانی چنین برخوردی با فرزندان که به شدت صدمه زده است ، چون آنان واقعا" تصور می کنند که مقصرند و دچار احساس گناه و عذاب وجدانی می شوند که نقشی در آن نداشته اند . این برخوردها بر سلامت روانی آنان اثر گذاشته و باعث می شود در محیط بیرون از خانواده هم ، خود را در مسایلی که مربوط به آنان نیست ، مقصر بدانند.

– 6 جابجایی فشم و تخلیه فشم بر سر دیگران :

گاهی فردی عصبانی است خشم خود را جابجا کرده و آن را بر سر افرادی که اصطلاحاً زورشان به آنها می رسد تخلیه می کنند چنین برخوردی نیز بسیار مخرب و صدمه زننده است به خصوص اگر نسبت به فرزندان صورت گیرد ، در این شرایط کودکان و نوجوانان ، قربانی مشکلات خانواده می شوند.

– 7 غیبت و بدگویی کردن:

فردی که بدگویی می کند عصبانی است او نسبت به کسی که از او بدگویی می کند ، خشمگین است ولی چون نمی تواند عصبانی است ، بنابراین نتوانسته راه سالمی برای خشم خود پیدا کند و به همین دلیل شروع به غیبت می کند . آگاهی از این عصبانیت به فرد کمک می کند که به جای بدگویی و غیبت راههای دیگری را برای کاهش خشم پیدا کند.

– 8 تفریب وسایل و دارایی های دیگران:

تخریب اموال و دارایی های دیگران نیز به دلیل خشمی است که فرد نسبت به دیگری احساس می کند ، چنین برخوردی نه تنها در زمینه ارتباطی و اجتماعی مشکل پیدا می کند بلکه احتمال دارد که سر و کار فرد به نیروی انتظامی و قضایی بیفتد.

– 9 بد رفتاری با دیگران :

گاهی اوقات فردی که عصبانی است به بد رفتاری با دیگری اقدام می کند از جمله کتک کاری نزاع ، گلاویز شدن و چنین برخوردی مشکلات بسیاری ایجاد می کند.

– 10 تمقیر و مسخره کردن دیگران :

مسخره کردن و دست انداختن دیگران از نشانه های دیگر عصبانیت است همچنین تحقیر و کوچک کردن دیگران نیز نشانه عصبانیت و خشم است که فرد نسبت به دیگری دارد.

– 11 توهین و اهانت به دیگران :

گاهی فرد عصبانی برای کاهش خشم خود شروع به توهین و اهانت به دیگران می کند در چنین مواردی فرد عصبانی سعی می کند به خود صدمه جسمی بزند. (صدمه روانی طعنه زدن ، غیبت کردن و پرخاشگری کلامی است)

– 12 حسادت :

یکی از احساس هایی که هم میان بزرگسالان و هم د میان کودکان دیده شده است ، حسادت است . زیر بنای حسادت این احساس است که دیگری چیزی را دارد که من ندارم و این نابه حق است . به این ترتیب ، فرد احساس می کند چیزی که حق او بوده از او دریغ شده است و به همین دلیل نسبت به او خشم زیادی را احساس می کند.

– 13 قهر با دیگران :

گاهی اوقات به اندازه ای شخص از فرد مقابل خود عصبانی است که نمی تواند حتی او را ببیند و با او ارتباط داشته باشد و به همین دلیل با او قهر می کند.

– 14 فاشمهای غیر مستقیم :

گاهی اوقات ، فرد عصبانی قادر نیست که به صورت های مستقیم خشم خود را ابراز کند ، بنابراین سعی می کند که آن را بصورت هایی که کمتر مشخص است تخلیه کند در چنین مواردی فرد سعی می کند کارشکنی کند کارهایی که باید انجام دهد را با تاخیر زیادی به انجام رساند یا به گونه ای انجام دهد که احساس خوبی در طرف مقابل ایجاد نشود.

– 15 حرف زدن و صحبت کردن :

یکی از سالم ترین برخوردها آن است که در مورد آن چه باعث ناراحتی و آزردهی شده با طرف مقابل حرف بزنند صحبت کردن در مورد نارضایتی ها یا آزردهی و یا اختلافات باعث می شود که هر دو طرف با دیدگاه های یکدیگر آشنا شده و اگر سوء تفاهم ، اختلاف و یا مشکلی وجود دارد متوجه آن شده و آن را به درستی برطرف کنند.

علل ایجاد خشم:

خشم به دلایل مختلفی ایجاد می شود و در افراد مختلف این دلایل ممکن است متفاوت با دیگری باشد ولی عمدتاً " مردم به دلایل زیر عصبانی می شوند:

– 1 ناکامی و محرومیت :

هنگامیکه 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 درسهای عملی خود نمره بدی گرفته اید و احساس می کنید که استاد عادلانه نمره نداده است.

– 2 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.

– 3 مدل گیری از والدین :

والدینی که به صورت نامناسب خشم خود را تخلیه می کنند بطور غیر مستقیم این روش را به فرزندان خود می آموزند.

– 4 ناامیدی ، درماندگی ، نداشتن قدرت و تسلط و مواردی مانند آن :

نداشتن قدرت ، تسلط ، ناامیدی و درماندگی نیز حکایت از ناکامی و محرومیت دارد و شاید اوج چنین احساساتی باشد ، باورها و اعتقادات معنوی مذهبی و اخلاقی نیز

نقش بسیار مهمی در کاهش خشم و عصبانیت دارند زیرا تفسیری از جهان و مشکلات آن ارائه می کنند که به ناامیدی ، استیصال و ضعف فرد را کاهش می دهند و او را با جهان بینی و نگرش دیگری به زندگی آشنا می کنند.

– 5 تیپ الف شفصیتی :

تحقیقات متعددی نشان می دهد که تیپ شخصیتی خاصی وجود دارد که فرد را بیماری جسمی به خصوص بیماریهای قلبی مستعد می کند ، به چنین افرادی شخصیتهای 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

ژ

– 6 تمرک پذیرى ناشى از افسردگى :

در بعضى از بيماران افسرده به جاى غم و غصه ، گريه و بغض ، پرخاش و عصبانيت ديده مى شود . به چنين حالتى (تحريك پذيرى) مى گويند . تحرك پذيرى به اين علت است كه فرد افسرده ، حال و حوصله ، انرژى و نيروى معمول خود را ندارند به همين علت هنگاميكه با موضوعات ناخوشايند روبرو مى شود نمى تواند به درستي برخورد معمول خود را نشان دهد ، چنانچه افسردگى اين فرد درمان شود ، خلق تحريك پذير او نيز بهبود خواهد يافت .

5 راه براى کنترل و فرو بردن خشم خود

به محض اينكه خود را عصبانى يافتيد سرگرم كارى شويد تا ذهن شما مشغول شود؛ اين را بدانيد راههاى مختلفى وجود دارد تا بتوان خود را از عصبانيت و پشيمانى بعد از آن رها كرد.

به آرامى يك ليوان آب بنوشيد

به نظر بسيار ساده مى رسد، ولى علاوه بر سادگى روش بسيار مؤثرى نيز است؛ بنابر اين اين بار اگر خشم بر شما غلبه كرد، يك ليوان آب براى خود بريزيد و بسيار به آرامى بنوشيد؛ روى هر جرعه آب تمرکز كنيد، تصور كنيد كه چه طور آب از دهانتان به معده فرو مى ريزد، به اين صورت خود را آرام تر مى يابيد.

فشار عصبانيت را خالى كنيد

يك بالش يا كوسن نرم به شما كمك مى كند دوباره آرام شويد تمام عصبانيت خود را به روى بالش خالى كنيد، مشت محكمى به بالش بزنيد و در چند دقيقه عصبانيت شما كم مى شود!

به چهره واقعا خنده‌داری فکر کنید

چشماتان را ببندید و چهره کسی که از دست او عصبانی هستید را به خاطر آورید، اکنون او را به خنده دارترین حالت ممکن تصور کنید مثلاً او را با یک شلوار گل‌دار بزرگ و یا یک کلاه شیپوری سبز و یا لباس عجیبی بر تنش تصور کنید که مانند دلکک ادا در می‌آورد؛ به محض اینکه او را در موقعیت‌های مضحک در نظر بگیرید، خودتان را درحالی که می‌خندید و عصبانیت خود را فراموش کرده‌اید می‌یابید.

نفس عمیق بکشید

خود را کناری بکشید، چشماتان را ببندید و نفس عمیق بکشید، سعی کنید صدای تنفستان را در حال دم و بازدم بشنوید؛ ذهن خود را ببندید، اجازه ندهید هیچ صدای دیگری را غیر از تنفستان بشنوید؛ نفس‌های آرام و عمیق بکشید، ضربان قلبتان آرام‌تر می‌شود و عصبانیت فروکش می‌کند.

خود را درگیر یک فعالیت ذهنی کنید

به محض اینکه خود را عصبانی یافتید، سرگرم کاری شوید تا ذهن شما مشغول شود، برای مثال می‌توانید جدول سودوکو یا مسئله حل کنید، اگر چیزی را نیافتید، تنها چشماتان را ببندید و شروع به شمارش اعداد برعکس از بزرگ به کوچک و یکی درمیان کنید؛ به این صورت، ۱۰۰، ۹۸ و ۹۶ به زودی درمی‌یابید که آنقدر مشغول فکر به این مسئله شدید که عصبانیت خود را فراموش کرده‌اید.

