



✦ انواع واکنش‌ها به خشم و پیامدهای آن

۱. بازداری خشم (سرکوب)

ویژگی: پنهان کردن خشم و نشان ندادن آن

عوارض: افزایش غم و اضطراب - خطر بیماری‌های روان‌تنی (مثل زخم معده یا فشارخون)

مثال: سکوت کردن بعد از توهین رئیس

۲. پرخاشگری فعال

ویژگی: بروز خشم به صورت مستقیم و تهاجمی

عوارض: تخریب روابط - ایجاد درگیری‌های فیزیکی یا کلامی

مثال: فریاد زدن و توهین در هنگام مشاجره

۳. پرخاشگری منفعل

ویژگی: ابراز خشم به صورت غیرمستقیم

رفتارهای معمول: قهر کردن - امروز و فردا کردن کارها - "فراموشی" عمدی

مثال: تاخیر عمدی در انجام کار برای همکار عصبانی‌کننده

۴. ابراز قاطعانه

ویژگی: بیان خشم به شیوه‌ای محترمانه و سازنده

فواید: حفظ احترام متقابل - حل مسئله بدون تخریب رابطه

مثال: گفتن «وقتی با صدای بلند با من صحبت می‌کنی، ناراحت می‌شوم. می‌شود آرام‌تر گفتگو کنیم؟»



✦ چرخه خشم

۱. محرک: اتفاقی که شما را عصبانی می‌کند.
۲. افکار: تفسیر شما از آن اتفاق چه بوده.
۳. واکنش جسمی: تپش قلب، گرگرفتگی و...
۴. رفتار: فریاد زدن، سکوت کردن، پرخاشگری
۵. پیامد: پشیمانی یا حل مسئله

امام علی (ع)

خشم همنشین بسیار بدی است، عیب‌ها را آشکار، بدی‌ها را نزدیک و خوبی‌ها را دور می‌کند.

✦ خشم چیست؟

خشم یک واکنش طبیعی به احساس تهدید، ناکامی یا بی‌عدالتی است. این هیجان می‌تواند مفید باشد اگر آن را به درستی هدایت کنیم، اما اگر کنترل نشود، مانند آتشی است که همه چیز را می‌سوزاند.

"خشم مانند اسیدی است که به ظرف خودش بیشتر آسیب می‌زند تا به چیزی که روی آن ریخته می‌شود."

خشمگین شدن، مثل تجربه‌ی هر احساس دیگری کاملاً طبیعی است. آن چه باعث می‌شود ما نگران خشمگین شدن باشیم و به مدیریت خشم فکر کنیم، حرف‌ها و رفتارهایمان در زمان خشمگین شدن است.

✦ علل خشم؟

علل خشم می‌تواند ناشی از عوامل درونی یا بیرونی باشد:

- عوامل درونی: افکار منفی، خاطرات ناخوشایند، سرکوب احساسات.

(ممکن است گاهی اوقات با یادآوری خاطرات بد، فکر کردن به اتفاقات ناگوار و... خشمگین شویم که این نوع خشم، به خاطر عوامل درونی است).

- عوامل بیرونی: رفتارهای ناپسند دیگران، شرایط استرس‌زا، بی‌عدالتی.

✦ عوامل تحریک خشم

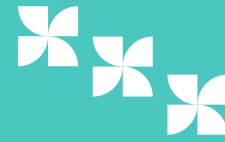
۱. **ناکامی**: زمانی که مانعی بر سر راه رسیدن به اهداف، نیازها یا خواسته‌ها قرار می‌گیرد، احساس ناکامی ایجاد می‌شود. این حالت می‌تواند به خشم، غم یا احساس شکست منجر شود.

۲. **احساس رفتار عمدی**: وقتی فکر می‌کنیم دیگران عمداً ما را آزار داده‌اند، خشم شدیدتری تجربه می‌کنیم که در ۶۰٪ موارد، این برداشت نادرست است!

۳. **احساس توهین**: وقتی عزت نفس یا شأن ما مورد تهدید قرار می‌گیرد، واکنش خشم ۳ برابر قوی‌تر می‌شود.

مثال: تحقیر شدن در جمع - شوخی‌های نامناسب دیگران

۴. **کاهش همدلی**: همدلی مانند ترمز طبیعی برای خشم عمل می‌کند. تحقیقات نشان می‌دهد تمرین همدلی، خشم را تا ۴۰٪ کاهش می‌دهد.



خشم را رام کن، زندگی را بساز



📌 شناسایی خشم:

- وقتی عصبانی می‌شوم، دستانم می‌لرزد.
- در لحظه خشم، صدای دیگران را نمی‌شنوم.
- بعد از عصبانیت دچار سردرد می‌شوم.
- گاهی چیزهایی می‌گویم که بعداً پشیمان می‌شوم.

نتیجه: اگر ۲ مورد یا بیشتر علامت زدید، این پمفلت برای شماست!

پروتکل ۹ مرحله‌ای مدیریت خشم فوری

(بر اساس جدیدترین پژوهش‌های روانشناسی عصبی - ۲۰۲۴)

- مرحله ۱: شناسایی هشدارهای بدنی (۳۰-۰ ثانیه)
علائم هشداردهنده:
 - گرگرفتگی صورت (افزایش جریان خون تا ۴۰٪)
 - مشت شدن خودکار دست‌ها (انقباض عضلات تا ۷۵٪)
 - تنفس سطحی (کاهش ۳۰٪ اکسیژن رسانی به مغز)
- کار عملی: لیست شخصی هشدارهای بدنی خود را تهیه کنید.

- مرحله ۲: قطع چرخه عصبی (۳۰-۶۰ ثانیه)
تکنیک قطع ارتباط:
 - ۱. فشار دادن زبان به سقف دهان (فعال کردن عصب واگ)
 - ۲. نگاه کردن به نقطه‌ای در دور دست (تغییر تمرکز بصری)
 - ۳. گفتن کلمه "ایست" با صدای بلند (فعال کردن قشر پیشانی)
- اثربخشی: ۸۹٪ کاهش احتمال انفجار خشم

• مرحله ۳: بازتنظیم فیزیولوژیک (۱-۳ دقیقه)

- تنفس درمانی ۳-۶-۹:
- ۳ ثانیه دم از بینی (پر کردن شکم)
- ۶ ثانیه حبس نفس (فعال کردن سیستم پاراسمپاتیک)
- ۹ ثانیه بازدم از دهان (با صدای "هاااا")
- تاثیر: کاهش ۶۵٪ سطح کورتیزول

• مرحله ۴: تخلیه انرژی اضافی (۳-۵ دقیقه)

- حرکات تخلیه‌کننده:
- فشار دادن توپ استرس با حداکثر قدرت (۱۰ بار)
- پرش پروانه‌ای (۱۵ بار)
- نوشتن سریع روی کاغذ و پاره کردن آن
- دلیل علمی: مصرف گلوکز اضافی مغز

• مرحله ۵: بازسازی شناختی (۵-۷ دقیقه)

- تمرین جایگزینی افکار:
- ۱. شناسایی فکر محرک: "او به من بی‌احترامی کرد"
- ۲. جایگزینی با: "شاید منظوری نداشته/من بد برداشت کردم"
- ۳. یافتن شواهد خنثی: "بارها با من محترمانه رفتار کرده"
- آمار: ۷۲٪ کاهش افکار خشمگینانه

• مرحله ۶: برنامه‌ریزی واکنش (۷-۱۰ دقیقه)

- سناریوسازی هوشمند:
- اگر [محرک] اتفاق افتاد، من [واکنش سازنده] را انجام می‌دهم.
- مثال: "اگر کسی حرفم را قطع کرد، سه نفس عمیق می‌کشم و می‌گویم لطفاً بگذارید جمله‌ام تمام شود"

• مرحله ۷: جبران روابط (۱۰-۱۵ دقیقه)

- تکنیک ترمیم ۳ بخشی:
- ۱. بیان احساس: "من وقتی که (---) ناراحت شدم"
- ۲. پذیرش سهم: "شاید هم من بد متوجه شده باشم"
- ۳. پیشنهاد راه‌حل: "دفعه بعد می‌توانیم..."
- موثر برای: ۸۷٪ موارد درگیری

• مرحله ۸: پیشگیری آینده‌نگر (۲۴ ساعت بعد)

- ایجاد سپر محافظتی:
- لیست ۵ محرک اصلی خود را بنویسید.
- برای هرکدام ۳ پاسخ از پیش تمرین شده آماده کنید.
- یک "حامی آرامش" انتخاب کنید (کسی که در مواقع بحران کمک کند).

• مرحله ۹: یادگیری بازتابی (۱۵-۲۰ دقیقه)

- تحلیل حادثه:
- محرک اصلی چه بود؟
- کدام مرحله از پروتکل بیشتر کمک کرد؟
- برای دفعه بعد چه تغییراتی لازم است؟

❀ حقایق علمی جالب ❀

- اثر ۹۰ ثانیه: تحقیقات نشان می‌دهد واکنش‌های شیمیایی خشم تنها ۹۰ ثانیه طول می‌کشد. اگر در این بازه واکنش نشان ندهید، خشم فروکش می‌کند.
- مغز در حالت خشم، ۳۰٪ کندتر کار می‌کند.
- خشم مسری است: دیدن فرد عصبانی، احتمال رفتار پرخاشگرانه در دیگران را تا ۴۵٪ افزایش می‌دهد.
- ۲۰ دقیقه پیاده‌روی سریع، هورمون‌های استرس را کاهش می‌دهد.
- نوشتن احساسات روی کاغذ، شدت خشم را تا ۴۰٪ کم می‌کند.



"خشم مانند امواج اقیانوس است
نمی‌توانید مانع شکل‌گیری آن شوید، اما
می‌توانید یاد بگیرید چگونه بر آن سوار
شوید و جهت آن را تغییر دهید."

"خشم را مدیریت کن، زندگی را زیباتر کن!"

معاونت فرهنگی و دانشجویی دانشکده علوم پزشکی اسدآباد
اداره مشاوره و سلامت روان دانشکده
خانم سارا رضائی اصل
تابستان ۱۴۰۴