

مژده پورحسین دناک  
کارشناس روان‌شناسی بالینی

# خشم در خانواده

## پیامدها و شیوه‌های کنترل آن

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
پرتال جامع علوم انسانی





خشم، هیجان مثبتی است که در هنگام مواجه شدن با تهدید عاطفی، جسمی و روانی بروز می‌کند. خشم مناسب به ما این امکان را می‌دهد تا از خود در مقابل صدمات و خطرهای عاطفی و جسمی محافظت کنیم.



### چکیده:

خشم مناسب، هیجان مثبتی است که در هنگام روبه رو شدن با تهدید عاطفی، جسمی و روانی بروز کرده، منجر به پاسخ دفاعی مادر برابر صدمات روانی و جسمی و محافظت از خود می‌گردد. در مقابل، خشم کنترل نشده می‌تواند پیامدهای مخربی از قبیل آسیب‌های جسمی (بیماری‌های قلبی - عروقی و فشار خون) و فردی - اجتماعی (منزوی شدن، تشویش در زندگی خانوادگی و محیط شغلی، اعتیاد به سیگار و مشروبات الکلی و...) را به دنبال داشته باشد. لذا با توجه به نقش تحریک دیگران، مشاهده الگوهای خشم، عوامل جسمی و آلودگی محیطی، می‌توان از مهارت‌های کاربردی مانند استدلال با خود، توقف و منحرف کردن افکار خصمانه، خودآرام‌سازی، ابراز کردن و شوخ طبعی برای پیشگیری و کنترل خشم خود استفاده کرد.

### مقدمه:

بسیاری از افراد وقتی در ارتباط با فرزند یا همسرشان به اهداف و خواست‌های مورد انتظار خود نمی‌رسند، دچار حالت خشم<sup>۱</sup> و عصبانیت می‌شوند. در حقیقت خشم یکی از پاسخ‌های طبیعی به فقدان<sup>۲</sup> است، اما گاهی مخرب می‌باشد. پیامدهای سوء خشم افراد می‌تواند معطوف به درون (خود آن‌ها) یا معطوف به بیرون (فرزندان - همسر) باشد که در هر صورت مشکلاتی را در حیطه ارتباط با فرزند یا همسر، اعتماد به نفس، از بین رفتن آرامش کانون خانواده و دیگر جوانب زندگی پدید می‌آورد. به منظور پیشگیری از پیامدهای مخرب خشم، ابتدا اطلاعاتی درباره ماهیت، علل و پیامدهای خشم ارائه می‌شود و سپس شش تکنیک کاربردی

برای کنترل آن ارائه می‌گردد. نکته مورد توجه برای والدین و همسران آن است که رها شدن از یک شخصیت عصبانی، یک باره و برای همیشه امکان‌پذیر نیست. آن چه شما باید بیاموزید این است که ابتدا تشخیص بدهید در چه موقعیت‌هایی از ارتباط با فرزند یا همسر خود عصبانی می‌شوید و سپس سریعاً کوشش کنید جلوی آن را بگیرید تا این تجربه تکرار نشود.

### ماهیت خشم:

خشم، هیجان مثبتی است که در هنگام مواجه شدن با تهدید عاطفی، جسمی و روانی بروز می‌کند. خشم مناسب به ما این امکان را می‌دهد تا از خود در مقابل صدمات و خطرهای عاطفی و جسمی محافظت کنیم. بنابراین خشم مناسب یک عکس‌العمل طبیعی به فقدان و ضرر و آسیب است. در پشت این خشم، معمولاً عواطف و احساسات طبیعی از قبیل حس آسیب‌پذیری، ناامیدی و ترس از فقدان وجود دارد. در حقیقت خشم یک مشکل نیست، بلکه این که ما در هنگام خشم دست به چه اقداماتی می‌زنیم، ممکن

است یک مشکل باشد. (میدلتن و همکاران، ۲۰۰۳) به همین دلیل مردم دربارهٔ خشم دچار تعارض می‌شوند، چون از یک سو واکنشی طبیعی است و از سوی دیگر، می‌تواند مانعی در راه رسیدن به اهدافشان باشد. در ارتباط با ماهیت و چگونگی خشم، تحقیقات وسیعی انجام شده است که نتایج به دست آمده نشان می‌دهند:

۱- خشم، هیجان رایجی است که اغلب نسبت به اشخاص مورد علاقه که به آرزوها و تمایلات مابین اعتنایی می‌کنند، احساس می‌شود.

۲- خشم اغلب به وسیلهٔ نرسیدن به آنچه می‌خواهیم، برانگیخته می‌شود.

۳- واکنش افراد به ابراز خشم، اغلب منفی است.

سبب ترشح ترکیبات شیمیایی استیل کولین<sup>۶</sup>، اثر آرامش بخش دارد.

سیستم سمپاتیک در فرد خشمگین با کوچک‌ترین تحریکی فعال می‌شود و موجب یک سلسله تغییرات زیستی مانند برانگیختگی، برافروختگی، تغییر رنگ، تپش قلب و... در فرد می‌شود. همین امر موجب عصبانیت فرد شده، او را به سمت ابراز خشم می‌کشاند. (مرادی، ۱۳۸۱)

#### ۲- مواجه شدن با الگوهای خشم:

رابطهٔ بین بروز خشم و قرار گرفتن در معرض خشونت‌های تلویزیونی مورد توجه قرار گرفته است. کودکانی که فیلم‌های خشن را در تلویزیون تماشا می‌کنند،

در حقیقت خشم یک مشکل نیست، بلکه این که ما در هنگام خشم

دست به چه اقداماتی می‌زنیم، ممکن است یک مشکل باشد. (میدلتن و

همکاران، ۲۰۰۳) به همین دلیل مردم دربارهٔ خشم دچار تعارض می‌شوند،

چون از یک سو واکنشی طبیعی است و از سوی دیگر، می‌تواند مانعی در راه رسیدن به اهدافشان باشد.



خشونت و خشم بیش‌تری نسبت به دیگران نشان خواهند داد. به نظر می‌رسد این رابطه با گذشت زمان عمیق‌تر خواهد شد که حاکی از تأثیر خشونت در وسایل ارتباط جمعی است. (پورافکاری، ۱۳۷۶)

#### ۳- تحریک مستقیم توسط دیگران:

بررسی‌ها حاکی است که بد رفتاری و اهانت کلامی دیگران غالباً عامل عمده‌ای در بروز خشم است. وقتی فرد خشمگین شود، معمولاً الگویی فزاینده پیدا می‌کند و در نتیجه حتی ضربه‌ای خفیف یا کلامی بی‌اهمیت می‌تواند موجب تحریکات قوی شود. (پورافکاری، ۱۳۷۶)

#### ۴- تأثیر آلودگی‌های محیطی:

گزارش شده است که قرار گرفتن در معرض بوهای مضر (مانند بوهای کارخانه‌های سازندهٔ مواد شیمیایی) ممکن است موجب تحریک افراد و بروز خشم در آن‌ها شود. از

۴- اگر چه ما گاهی بعد از ابراز خشم احساس رضایت می‌کنیم، اما ضرورتاً به اهدافمان در بلند مدت نمی‌رسیم. (مرادی، ۱۳۸۱)

با توجه به طبیعت دو بعدی خشم، نکتهٔ مهم برای والدین و همسران آن است که تشخیص دهند زمانی که تجربیاتشان با خشم همراه است، چه مشکلات و مسائلی برای آن‌ها و اطرفیان‌شان به وجود می‌آید.

#### عوامل مؤثر در بروز خشم:

##### ۱- عوامل جسمی:

افراد خشمگین، حداقل دو مشخصه دارند که می‌توانند در بروز خشم مؤثر باشند: سیستم ضعیف پاراسمپاتیک<sup>۲</sup> و سیستم ضعیف دفاعی.

سیستم عصبی سمپاتیک<sup>۴</sup> در افراد خشمگین، مرکز ترشح هورمون‌های اضطراب (آدرنالین و نور آدرنالین)<sup>۵</sup> در هنگام بروز خشم است. بر عکس سیستم پاراسمپاتیک به



کودکانی که فیلم‌های خشن  
را در تلویزیون تماشا می‌کنند،  
خشونت و خشم بیش‌تری  
نسبت به دیگران نشان  
خواهند داد.



سویی، افرادی نیز که در معرض صداهای بلند و تحریک  
کننده قرار می‌گیرند، خشونت مستقیم شدیدتری نسبت به  
افرادی که در معرض این شرایط نیستند، از خود نشان  
خواهند داد. (پورافکاری، ۱۳۷۶)

### پیامدهای خشم

#### الف) آسیب‌های جسمی خشم

تحقیقات وسیعی ارتباط بین خشم و به خطر افتادن  
سلامت جسمی را نشان می‌دهند. در این بررسی‌ها، به  
ارتباط بین خشم و میزان کلسترول خون تأکید شده است.  
کلسترول بالا جدی‌ترین خطری است که سلامت فرد را  
تهدید می‌کند و افراد خشمگین هم عموماً میزان بالایی از  
کلسترول دارند. این افراد در موقعیت‌های تنش و اضطراب  
نیز مقدار زیادی آدرنالین در خونشان ترشح می‌شود.  
کلسترول و آدرنالین بسیار در خون منجر به سخت شدن  
سریع و زیاد شریان‌ها شده، احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی  
- عروقی<sup>۷</sup> را در این افراد افزایش خواهد داد. (کدخدایان -  
زرین‌کلک، ۱۳۷۹)

یکی دیگر از عوارض جسمی خشم، بیماری فشار خون  
است. شواهد نشان می‌دهند که تیدگی، خشم و خصومت  
ممکن است در به وجود آوردن و تداوم فشار خون نقش  
اساسی داشته باشند. به نقل از دیاموند<sup>۸</sup> (۱۹۸۲) احتمال  
ابتلای افراد دارای فشار خون بالا به خشم، نسبت به افرادی  
که فشار خونشان طبیعی است، بیش‌تر می‌باشد. تحقیقات  
وایدنر، فریند، فیکاروتو و مندل<sup>۹</sup> (۱۹۸۹) نیز مشخص کرده‌اند  
که مردان و زنانی که خشم بالایی دارند، در واکنش به  
موقعیت‌هایی که منجر به بدگمانی و بی‌اعتمادی می‌شود،  
بیش‌تر از دیگران دچار فشار خون بالا می‌شوند. هم‌چنین



براساس نتایج به دست آمده توسط رز و چسنی<sup>۱۰</sup> (۱۹۸۶) به  
نظر می‌رسد در افراد دارای واکنش قلبی - عروقی (یعنی  
کسانی که عوامل عاطفی ضربان قلب آنان را تحت تأثیر قرار  
می‌دهد)، میزان فشار خون بالاتر است. (موسوی‌اصل و  
همکاران، ۱۳۷۸)

#### ب) آسیب‌های فردی - اجتماعی خشم:

○ یکی از زیان‌های خشم، منزوی شدن<sup>۱۱</sup> فرد است. سوء  
ظن و بدبینی و رفتارهای خشمگینانه غالباً وی را در جامعه  
منزوی می‌کند و باعث می‌شود در مواردی که به حمایت  
دیگران نیاز دارد، از آن بی‌بهره بماند. این انزوا در هنگام بروز  
بیماری، سبب تشدید آن می‌شود و حتی اگر فرد خشمگین  
بیمار هم نباشد جدایی از دیگران به سلامت او دیر یا زود  
لطمه خواهد زد. از سویی انزوا میزان اضطراب و تنش او را  
افزایش داده، منجر به آسیب جسمی می‌شود. (کدخدایان -  
زرین‌کلک، ۱۳۷۹)

○ زندگی خانوادگی نیز برای افراد خشمگین مسئله برانگیز است. در ازدواج‌هایی که یکی از زوجین یا هر دوی آن‌ها ابراز خشم می‌کنند و اصرار دارند که حرف خودشان را به کرسی بنشانند، یکی از طرفین که آسیب‌پذیرتر است زودتر سرخورده شده، از نظر احساسی آسیب می‌بیند. بدین ترتیب، دیگر اشتیاقی برای ارتباط با زوج خویش نشان نمی‌دهد، اعتماد به کلی از بین می‌رود و در بین آن‌ها دیگر مکالمه‌های صمیمانه صورت نمی‌گیرد. ممکن است آن‌ها خشم خود را پنهان کنند، ولی کم‌کم متوجه می‌شوند که از آن زندگی رؤیایی خود دور شده‌اند. (کدخدایان - زرین کلک، ۱۳۷۹)

○ فرد خشمگین در محیط کار هم با مشکلات زیادی روبه‌روست. وی در هنگام کار دچار تنش‌های بسیار است و در انجام کارهایش کم‌تر موفق است، چون نسبت به کار و همکاری‌اش دیدگاه منفی دارد. (کدخدایان - زرین کلک، ۱۳۷۹)

○ فرد خشمگین استعداد زیادی در پذیرش عادت‌های مضر مانند افراط در خوردن، نوشیدن مشروبات الکلی و سیگار کشیدن دارد که این عادات هم می‌توانند سلامت او را هر چه بیش‌تر به خطر بیندازند. (کدخدایان - زرین کلک، ۱۳۷۹)

○ سرانجام، یکی دیگر از پیامدهای مضر خشم که در جوامع اتفاق می‌افتد، غیبت و سخن‌چینی<sup>۱۲</sup> است. غیبت شکلی از خشونت منفعل است که آسیب‌زننده می‌باشد. غیبت ممکن است در ظاهر یک عمل بی‌ضرر باشد ولی می‌تواند هرج و مرج و بی‌نظمی در میان مردم و سازمان‌ها ایجاد کند. غیبت، صداقت و درستی را کاهش می‌دهد، تفرقه و جدایی را شدت می‌بخشد و قسمت اعظم پیوند بین گروه‌ها را از بین می‌برد. (میدلتن و همکاران، ۲۰۰۳)

### مراحل کنترل خشم

در این قسمت سعی بر آن است که برخی مهارت‌های عملی برای کنترل خشم و احساس خصومت ارائه شود. نکته مورد توجه این است که هر شخص هنگام استفاده



از این مهارت‌ها طرحی سه مرحله‌ای را برای برخورد با خشم خود می‌سازد. این طرح کلی عبارت است از:

#### ۱- شکستن الگوهای رفتاری قبلی:<sup>۱۳</sup>

به این موضوع توجه می‌کنید که عصبانی و خشمگین هستید و عکس‌العمل معمولی‌تان را در مقابل خشم‌تان انجام می‌دهید. سپس از رفتار متداولتان دور شده، به جای آن کارهای دیگری انجام می‌دهید.

#### ۲- تشخیص و بررسی:<sup>۱۴</sup>

ارزیابی می‌کنید که از این عکس‌العمل واقعاً چه چیزی به شما می‌رسد؟ از خودتان می‌پرسید: «آیا من فقط دنبال این موقعیت فعلی خودم هستم؟» یا «آیا شرایط فعلی من، در گذشته نیز تکرار شده است؟» و «چه چیزی گذشته را به یاد من می‌آورد و می‌تواند گذشته را از حال جدا کند؟»

#### ۳- اقدام کردن:<sup>۱۵</sup>

به یک شیوه مناسب و صحیح نسبت به شخصی که خشمگین شده‌ایم، واکنش نشان می‌دهیم. (میدلتن و همکاران، ۲۰۰۳).



## مهارت‌های کنترل خشم

### ۱- استدلال کردن<sup>۱۶</sup> با خود (سخت‌نگیر):

روش استدلال با خود را می‌توانید در شرایطی که محرکی سبب ایجاد فکر، احساس یا رفتار خشنی در شما شده است، به کار ببندید. در این روش، فقط آن چیزی را که واقعاً دیده‌اید، در نظر بگیرید، نه برداشت و نتیجه‌گیری از عملی که اتفاق افتاده است. ببینید آیا موقعیت پیش آمده آن قدر اهمیت دارد که ذهن شما را به خود مشغول کند؟ با خود استدلال کنید که: اگر چه من حق دارم خشمگین شوم، اما اصولاً کل مطلب آن قدرها مهم نیست که این چنین مرا آشفته کند و لحظه‌های پرارزش عمرم را به خود اختصاص دهد. با خودتان فکر کنید که آیا دلایل کافی برای تصمیمی که گرفته‌اید، داشته‌اید؟ و اصولاً افکار و احساسات خشمگینانه شما به جا و درست بوده است یا خیر؟ وقتی به این نتیجه رسیدید که نمی‌توانید موقعیت موجود را تغییر بدهید و خشم شما احتمالاً بی‌فایده است، غالباً تکرار گفت و گوی درونی باعث می‌شود که بخش منطقی مغز شما بر بخش‌های قدیمی که تمایل به جنگ و گریز دارند، چیره شود و بقای شما هم تضمین گردد. (کدخدایان - زرین کلک، ۱۳۷۹)

### ۳- منحرف کردن<sup>۱۷</sup> افکار خصمانه:

وقتی با وجود استفاده از دو روش قبلی، به این نتیجه رسیدید که خشم شما نابجاست یا پاسخ مناسبی هم برای آن ندارید و تنها این خشم باعث آشفتگی روحی شما می‌شود، فراموش کردن آن بهترین روش است. موضوع دیگری را در نظر بگیرید و عمیقاً در آن فرو بروید. سعی کنید جالب‌ترین مطلب را انتخاب کنید یا به رؤیای خود فرو بروید، مثلاً یک خاطره جالب از مسافرت با همسرتان را به ذهن بیاورید. فایده این روش این است که شما در آن واحد نمی‌توانید روی دو موضوع تمرکز کنید. وقتی روی موضوع جدیدی متمرکز شدید، خود به خود موردی که باعث خشم شما شده است از ذهن‌تان خارج می‌شود و در نتیجه ترشح هورمون‌های خشم و اضطراب قبل از آسیب رساندن به شما متوقف می‌شوند. (کدخدایان - زرین کلک، ۱۳۷۹)

### ۴- خود آرام‌سازی<sup>۱۸</sup>:

استفاده از این روش در عین حال که ساده است، بسیار مؤثر هم می‌باشد. مشکل‌ترین قسمت آن، تقویت مهارت‌هایی است که در سخت‌ترین شرایط عصبانیت می‌تواند شما را به

### ۲- متوقف کردن افکار خصمانه:

وقتی حس کردید که دچار افکار خصمانه شده‌اید، کافی است با صدای بلند فریاد بزنید: «بس کن، کافی است.» به طور مسلم وقتی در حضور دیگران هستید ترجیح می‌دهید که این فریاد بی‌صدا باشد اما وقتی که تنها هستید می‌توانید با تمام قدرت فریاد بزنید: «بس کن، کافی است.» اگر این روش مؤثر نبود، می‌توانید از شخص ثالثی مانند همسر خود بخواهید به شما کمک کند. یعنی هر وقت که حالت خشم گرفتید او سر شما داد بکشد: بس کن. گاهی اوقات بهتر است بعد از اجرای این روش فکرتان را متوجه مسائل مورد علاقه‌تان کنید (مانند سرگرمی دلخواهتان). این روش از جهتی شکل گسترش یافته روش استدلال با خود است که عقل شما در آن نقش عمده‌ای دارد. به عبارتی، بعد از این که خشم به وسیله شیطان درونتان بر شما غالب شد، فرشته درونتان شما را به آرامش دعوت می‌کند. (کدخدایان - زرین کلک، ۱۳۷۹)

وقتی حس کردید که دچار  
افکار خصمانه شده‌اید،



کافی است با صدای بلند فریاد

بزنید:

«بس کن، کافی است.»



آیا ارزش دارد فردی را که باعث خشم شما شده است به تغییر رفتارش وادار کنید؟ آیا خودتان واقعاً مورد خشم قرار گرفته‌اید؟ اگر پاسخ شما مثبت است ببینید آیا پاسخ قانع کننده‌ای هم دارید؟

- توجه کنید که در ارتباط رو در رو با اعضای خانواده، بیش تر پیام‌های شما غیر کلامی است، یعنی نحوه ایستادن، حالات چهره شما و... همه معنا دارند. پس بسیار مهم است که شما هیچ گونه حالت خشم نداشته باشید. بنابراین بالحن کاملاً مؤدبانه صحبت کنید، با متانت و گشاده رویی حرف خود را شروع کنید و با حرکات مناسب دست و صورت آرامش را به شنونده منتقل کنید. گاهی اوقات بهترین راه حل، دادن پاسخی کوتاه است، حرف خود را مختصر می‌زنید: «ببخشید، خواهش می‌کنم اجازه بدهید حرفم را تمام کنم.»

- بی‌نزاکتی آشکار افراد خانواده را صریح و دقیق تذکر دهید. بسیار راحت است که با صراحت بگویید: «تمام خوراکی‌ها را خوردید، کمی هم برای من بگذارید»، تا این که بگویید: «ممکن است کمی هم ملاحظه دیگران را بکنید؟» - اگر فکر می‌کنید که انتقاد شما باعث رنجش طرف مقابلتان می‌شود سعی کنید که با او همدلی نشان دهید و مطلب را طوری بیان کنید که آزرده نشود.

- احساسات خود را نسبت به رفتار دیگران بیان کنید. برای ابراز عقیده خود تنها از خودتان حرف بزنید، مثلاً به همسرتان بگویید: «من احساس یأس می‌کنم و این حس ناخوشایند است.» نه این که بگویید: «این وضع مایوس کننده است.» بعد از آن بخواهید که برای از بین بردن این احساس رفتارشان را نسبت به شما تغییر بدهند. (کدخدایان - زرین کلک، ۱۳۷۹)

حالت آرامش برگرداند. شما باید این تمرین‌ها را در حالت آرامش یعنی زمانی که در اوج عصبانیت نیستید انجام دهید. البته با تمرین منظم حتی در موقعیت‌های پرتنش هم می‌توانید از این روش استفاده کنید.

یکی از انواع این روش، خودآرام‌سازی تنفسی<sup>۱۹</sup> است که بدین شرح می‌باشد:

روی صندلی یا کف اتاق بنشینید یا دراز بکشید. در هر صورت، وضعیتی راحت داشته باشید (مطمئن شوید که ستون فقرات شما کاملاً راست است). تمام عضلات بدن خود را ابتدا منقبض و بعد رها کنید، این کار را از شست پای خود شروع کرده، تا عضلات صورت ادامه دهید. در حالی که عمل دم و بازدم را انجام می‌دهید، حواس خودتان را کاملاً بر جریان تنفستان متمرکز کنید. به عبور هوا از سوراخ‌های بینی و ریه‌ها توجه کنید. هوا را به آرامی از راه بینی داخل و از دهان خارج کنید. هر بار که عمل بازدم را انجام می‌دهید واژه یا صوتی (مانند خدا، عشق و...) را در ذهن خود تکرار کنید تا آرامش بر بدن شما چیره شود. اگر افکار شما تمرکزتان را بر هم می‌زند در برابر آن مقاومت نکنید، به تنفستان توجه کنید. این روش تنفسی را به مدت ۱۵ دقیقه در روز انجام دهید. بهتر است این زمان بعد از صرف غذا و قبل از خواب نباشد، بلکه زمانی باشد که از تمام اوقات روز هوشیارتر هستید. اگر چه خود آرام‌سازی به کوشش و تمرین زیاد نیازمند است ولی خیلی بیش تر از تنها متوقف کردن یا منحرف کردن افکار خصمانه می‌تواند برای شما مفید باشد. شما در طی این تمرین‌ها حتی می‌توانید به چیزی بیش تر از تنها کنترل خشم درونی‌تان برسید، زیرا به شما کمک می‌کند که از نظر روحی و جسمی محکم‌تر شده، از صورت یک فرد بی‌اراده و منفعل خارج شوید و بر مشکلات خویش غلبه پیدا کنید. (کدخدایان - زرین کلک، ۱۳۷۹).

## ۵ - آن چه در دل دارید، ابراز کنید:

گاهی اوقات خشم ما نه تنها دلیل قانع کننده‌ای دارد بلکه ابراز آن از وقوع عمل نادرستی جلوگیری می‌کند. منظور از ابراز خشم انجام اعمالی مانند حمله نیست بلکه برای آن است که طرف مقابل را به تغییر رفتار نادرستش وادار کنیم.

برای استفاده از این روش، ابتدا باید تشخیص بدهید که

## ۶- شوخ طبع بودن: ۲۱

مطالعات مداوم نشان می‌دهند که شوخ طبعی به عنوان یکی از روش‌های دفاعی بسیار مؤثری است که داریم. مادر این مقوله، در حال صحبت کردن در ارتباط با آسیب‌های تغییر شکل یافته خشم به صورت شوخی و طنز نیستیم. در واقع، شرایط آسیب‌زننده و مضر شوخ طبعی صرفاً به مسخره کردن (دست انداختن)، خندیدن و تأیید صحت مطالبی که واقعاً صحیح نیستند، منجر می‌شود. گاهی اوقات مادر شوخی‌ها، حقایق وجودی خودمان را می‌بینیم.

والدین، معلمان و نقش‌هایی که در کودکان حس شوخ طبعی را پرورش می‌دهند، ممکن است آن‌ها را به یکی از مؤثرترین مکانیزم‌های مقابله با موقعیت‌های پراسترس زندگی مجهز کنند. (میدلتن و همکاران، ۲۰۰۳)

در هنگام استفاده از این روش، سعی کنید به موضوعی که اکنون باعث خشم شما شده است بخندید. روش استدلال با خود را به کار ببرید تا خشم شما کاهش پیدا کند. هم چنین می‌توانید با خوش بینی موقعیت ناراحت‌کننده‌ای را که پیش آمده است به موضوعی شادی بخش تبدیل کنید. برای مثال، اگر روز تولد شما با مأموریت کاری همسرتان مصادف شده است و شما را از گرفتن جشن محروم کرده است، به جای ناراضی می‌توانید به خود بقبولانید که فرد مهمی هستید و این تصادف هم موقعیت جالبی است. راه دیگر این است که با استفاده از شوخی و طنز، فضایی از شادی ایجاد کنید و چیزی را که باعث ناراحتی شما شده است با شوخی بیان کنید. (کدخدایان - زرین کلک، ۱۳۷۹)

به طور کلی، شوخ طبعی مناسب به ما این امکان را می‌دهد که متعادل و متوازن بوده، بتوانیم هیجانانگیزان را تنظیم کنیم و بدون این که از نظر هیجانی خسته شویم و از پا درآیم با موقعیت‌ها و زمان‌های سخت سروکار داشته باشیم. شوخ طبعی، حس‌رهایی از خشم و تنش را در ما ایجاد می‌کند و ما را برای گسترش افق فکری مان - آن طور که رویدادها را با دیدی متفاوت نگاه کنیم - توانمند می‌سازد. (میدلتن و همکاران، ۲۰۰۳)

با توجه به مطالب ارائه شده در ارتباط با ماهیت خشم و پیامدهای آن، می‌توان به این نتیجه رسید که خشم، هیجانی است که ماهیتی دو بعدی دارد، یعنی در عین حال که سپر

دفاعی ما در برابر خطرهای عاطفی و جسمی است، ولی رفتارها و اعمالی که به دنبال آن بروز می‌کنند می‌توانند مشکل‌زا باشند. در این جاست که ضرورت آگاهی و به کار بردن تکنیک‌های کنترل خشم برای افراد مختلف، به خصوص اعضای خانواده، پررنگ‌تر خواهد شد.

پی‌نوشت‌ها:

- 1- ANGER
- 2- LOSS
- 3- PARASYMPATHETIC NERVOUS SYSTEM
- 4- SYMPATHETIC NERVOUS SYSTEM
- 5- ADRENALIN AND NORADRENALIN
- 6 - ACETYLCHOLINE
- 7 - CARDIOVASCULAR DISORDERS
- 8 - DIAMOND , E.L
- 9 - WEIDNER - FRIEND - FICARROTTO MENDELL
- 10- ROSE, R.J. , CHESNEY , M . A
- 11- ISOLATION
- 12- GOSSIP
- 13- BREAK THE PATTERN
- 14- IDENTIFY AND EVALUATE
- 15- TAKE ACTION
- 16- REASON
- 17- DEVIATE
- 18- SELF - RELAXATION
- 19- RESPIRATOR
- 20- ASSERTION
- 21- HUMOR

### منابع:

- کاپلان، هارولد؛ سادوک، بنیامن و گرب، جک: خلاصه روان پزشکی علوم رفتاری، ترجمه نصرت الله پورافکاری، جلد اول، انتشارات شهراب، تهران ۱۳۷۶.

- ویلیامز، ردفورد و ویلیامز، ویرجینیا: خشم می‌کشد، ترجمه میترا کدخدایان و شمس‌الدین زرین کلک، انتشارات دیدآور، تهران ۱۳۷۹.  
- مرادی، مهناز: بررسی سودمندی آموزش مهارت‌های زندگی (ارتباط بین فردی، حل مسئله، کنترل خشم، ابراز وجود) به دانش‌آموزان دختر دبیرستانی شهر تهران در بهبود وضعیت بهداشت روانی ایشان، تهران ۱۳۸۱.

- دیماتو، ام. رابین: روان‌شناسی سلامت، ترجمه سید مهدی موسوی اصل و محمد رضا سالاری فر و همکاران، جلد ۲، انتشارات سمت، تهران ۱۳۷۸.

- MIDDLETON. MAZ. JANE-TERNER, LISA-TODD, PEACO-GOOD AND MAD (TRANSFORM ANGER USING MIND, BODY, SOUL AND HUMOR) HEALTH COMMUNICATIONS (PUBLISHER), 2003.