

احساس خشم طبیعی است

خشم احساسی طبیعی ولی در عین حال بسیار نیرومند است. احساس خشم ممکن است بسیار شدید شود. به همین دلیل خشم را باید کنترل کرد.



راه‌های مختلفی برای بروز خشم وجود دارد. مهم است که بتوانید خشم خود را کنترل کنید و به نحو مثبتی آن را بروز بدهید. این کار به شما کمک می‌کند پدر و مادر بهتری باشید.

خشم کنترل نشده ممکن است برای شما و خانواده‌تان مشکلاتی ایجاد کند.

ممکن است خشم خود را به نحوی منفی بروز دهید — خواه به صورت کلامی خواه فیزیکی. ولی این کارها هیچ کمکی به حل مشکل نمی‌کند.

غلبه بر خشم فواید بسیار دارد.

- سالم بمانید.
- مشکلاتی را حل و فصل کنید که در حین بزرگ کردن فرزند به آن‌ها برمی‌خورید.
- به فرزند خود راه‌های مثبت کنار آمدن با خشم را بیاموزید.
- بهترین پدر یا مادری باشید که می‌توانید.

فرزندپروری سرشار از لحظات زیباست.

ولی در عین حال ممکن است بسیار پرتنش باشد.

- طبیعی است که فرزند شما گاهی بد رفتاری کند.
- شما را ندیده بگیرد.
- برعکس گفته شما رفتار کند.
- حاضر جوابی و گستاخی کند.

وقتی خشمگین می‌شوید در بدن شما چه تغییراتی ایجاد می‌شود؟

خشم در واقع واکنش بدن شماست تا برای وضعیت اضطراری آماده شود. هنگام خشم آدرنالین و مواد دیگری وارد جریان خون شما می‌شود و همین مسئله علت ایجاد تغییرات جسمانی است، مانند:

- بالا رفتن ضربان قلب
 - انقباض عضلات
 - تنفس سریع
 - برافروختگی چهره
- در ضمن ممکن است عرق کنید و بلرزید. هنگام خشم ممکن است نتوانید درست فکر کنید.

همگی ما می‌توانیم بیاموزیم خشم خود را به نحو مؤثرتری کنترل کنیم.



چه چیزی باعث بروز خشم می‌شود؟

واکنش افراد در موقعیت‌های گوناگون متفاوت است. افکار و تجارب ما تعیین می‌کند از چیزی عصبانی بشویم یا نشویم، اما بعضی از دلایل معمول خشم عبارت است از:

تنش

بزرگ کردن فرزند ممکن است بسیار تنش‌زا باشد. هر روز کارهای زیادی باید انجام دهید. درضمن ممکن است تنش شغلی هم داشته باشید یا با مشکلات مالی یا پزشکی هم مواجه باشید.

درماندگی

ممکن است در صورت بدرفتاری فرزندان خشمگین شوید یا احساس کنید کنترل موقعیت از دستتان خارج شده است.

ترس

گاهی اوقات، ممکن است احساس کنید به درد پدر یا مادر بودن نمی‌خورید. یا نگران شوید که در صورت سخت‌گیری برای منضبط کردن فرزندان او دیگر دوستتان نداشته باشد.

گرفتاری‌های روزمره

بزرگ کردن فرزند ممکن است دردسرها و ناراحتی‌های بسیاری داشته باشد. مثلاً مراجعه به انواع پزشک و جمع‌وجور کردن‌های مکرر ریخت‌وپاش‌های کودک ممکن است شما را عصبی کند یا از رساندن او به جاهای مختلف در ترافیک سنگین کلافه شوید.

احساس یأس

مثلاً ممکن است از این‌که وضعیت درسی فرزندان در مدرسه بهتر نمی‌شود دچار یأس شوید یا در مورد فرزندپروری انتظارات یا آرزوهایی داشته باشید که با واقعیت جور در نمی‌آید.

احساس آزدگی

بزرگ کردن فرزند نیاز به وقت زیاد، تلاش و تعهد دارد. شاید لازم باشد بعضی از اهداف شخصی خودتان را کنار بگذارید و وقت کمتری را با دوستانتان بگذرانید.

سایر افراد

شاید کسی چیزی به شما بگوید که باعث خشم شما شود. این شخص ممکن است یکی از این افراد باشد:

- همسر
- یکی از اعضای خانواده
- دوست
- همکار
- غریبه.

فرض کنید یکی از کسانی که در فهرست بالا برشمردیم باعث خشم شما شده است. چه چیزی شما را خشمگین کرده؟ در این‌جا شرح دهید:

بهبود مهارت‌های اداره خشم به شما کمک می‌کند با موقعیت‌های مختلف کنار بیایید.

خشم ممکن است مشکلات جدی ایجاد کند

انکار احساس خشم و امیدواری به این که خشم خودبه خود از بین می‌رود فایده‌ای ندارد. خشم کنترل نشده باعث ایجاد این گونه مشکلات می‌شود:



مشکلات جسمی

اگر نتوانید خشم خود را به نحو مثبتی بروز دهید، بدن شما را درگیر می‌کند و دچار آسیب‌های جسمی می‌شوید، از جمله:

- سردرد
- مشکلات مربوط به خواب
- فشار خون بالا
- مشکلات قلبی

قضاوت ضعیف

وقتی عصبانی هستید نمی‌توانید درست فکر کنید. ممکن است در تمرکز کردن دچار مشکل شوید یا تصمیمات بدی بگیرید. ناتوانی در تصمیم‌گیری شما و فرزندتان را در معرض خطر قرار می‌دهد — مثلاً موقعی که رانندگی می‌کنید.

مشکلات مربوط به روابط

ممکن است این افراد را برنجانید یا به آن‌ها پرخاش کنید:

- همسرتان
 - دوستانتان
 - اعضای خانواده
- آن‌ان هم ممکن است با خشم یا انزجار به شما واکنش نشان بدهند.

افسردگی

خشمی که با آن کنار نیامده باشید در افکار و احساسات شما تأثیر می‌گذارد. ممکن است دیگر از چیزهایی لذت نبرید که قبلاً از آن‌ها لذت می‌بردید، مثل لحظات خوبی که می‌توانید با فرزندتان بگذرانید.

رفتار منفعلانه - پرخاشگرانه

اگر خشم خود را به نحو مثبت ابراز نکنید جور دیگری خود را نشان می‌دهد. ممکن است از چیزی خشمگین باشید، ولی این خشم را سر فرزندتان خالی کنید و نگذارید مثلاً به خانه دوستش برود.

الکل و سایر مشکلات

بعضی از افراد ممکن است با مصرف الکل یا سایر مواد مخدر خشم خود را فرو بنشانند. آنان به اشتباه فکر می‌کنند مصرف این مواد به آنان کمک می‌کند تا: ■ خشم یا سایر احساسات شدید خود را فرو بنشانند.

■ عواقب ناشی از خشم بیرون ریخته شده را فراموش کنند.

اما مصرف الکل و سایر مواد مخدر هیچ مشکلی را حل نمی‌کند. درحقیقت، حتی ممکن است کارها را بدتر کند. درضمن هنگام مراقبت از فرزندتان هم ممکن است باعث ناتوانی شما در تصمیم‌گیری شود.

کمبود اعتماد به نفس در فرزند شما

خشم کنترل نشده ممکن است با پرخاشگری همراه باشد. ناسزاگویی و پرخاشگری به کودکان خردسال آسیب می‌رساند. اگر زیاد داد و فریاد راه بیندازید یا فرزند خود را سرزنش کنید ممکن است در تصویری که کودک از خود دارد تأثیر منفی بگذارد و کودک احساس ناامنی و انزوا کند.

