

Farsi

چگونه  
خشم  
را مدیریت کنید

!!x#&@



## STRENGTHENING REFUGEE AND MIGRANT CHILDREN'S HEALTH STATUS

IN SOUTHERN AND SOUTH-EASTERN EUROPE

unicef   
for every child



Co-funded by  
the Health Programme  
of the European Union



COMMISSARIAT  
FOR REFUGEES AND MIGRATION  
REPUBLIC OF SERBIA

## چگونه خشم را مدیریت کنید


ما به آسانی نمی‌توانیم احساس‌مان را کنترل کنیم و مدیریت بعضی از احساسات واقعا سخت است.

خشمگین شدن، و حتی بعضا برآشفستگی شدید، امری عادی است. ما هنگامی که خواسته یا منظورمان برآورده نمی‌شود یا هنگامی که چیزها بر خلاف انتظاراتمان پیش نمی‌روند خشمگین می‌شویم. با این حال، نباید به احساساتمان اجازه دهیم ما را کنترل کنند، طوری که برای مثال به دلیل خشم، اندوه یا هیجان، به خودمان یا دیگران آسیب نزنیم.

یاد گرفتن آگاهی از خشم خود و بیان کردن آن به شیوه‌ای بی‌خطر، بخشی مهم از سلامت روانی مناسب است. اگر اغلب خشمگین می‌شوید یا مشکلی با کنترل خشم دارید، چیزهای زیادی وجود دارند که می‌توانید انجام دهید تا به شیوه‌ای سالم آن را حل کنید.

### چگونه خشم را کنترل کنید؟

#### مرحله ۱ | خشم را تشخیص دهید:

- 
- ◀ قلب‌تان می‌تپد
  - ◀ دندان‌هایتان را به هم می‌سایید
  - ◀ عرق می‌کنید
  - ◀ فریاد می‌زنید
  - ◀ فحش می‌دهید
  - ◀ اشیاء، آدم‌ها و حیوانات را می‌زنید
  - ◀ جر و بحث می‌کنید
  - ◀ احساس می‌کنید دیگران به طور دائم به شما حمله می‌کنند یا شما را تحریک می‌کنند
  - ◀ به طور موقت شوخ‌طبعی خود را از دست می‌دهید
  - ◀ شروع می‌کنید به تندتند حرف زدن و حالتان بد می‌شود
  - ◀ به دیگران بیش از حد حمله می‌کنید و از آنها انتقاد می‌کنید، نمی‌توانید به کسی گوش کنید، حتی افراد نزدیک به شما.

## مرحله ۲ عواملی را که شما را خشمگین می‌کنند بشناسید

دلایل بسیار زیادی برای خشمگین بودن وجود دارند و بعضا عصبانی شدن شما از رفتار یک نفر، عادی است. با این حال، اگر مطمئن نیستید که چرا به کسی حمله کردید، درباره آنچه در روز عصبانی شدن تان رخ داد فکر کنید. اگر در شرایط سختی از زندگی به سر می‌برید مدیریت خشم تان حتی مهم‌تر است، تا این امر پیامدهای مخربی بر سلامت و روابط شما بر افراد دیگر نداشته باشد.

خشم می‌تواند چگونگی بیان یا واکنش ما نسبت به بعضی از احساسات باشد، مثلا:

- ◀ ناامیدی
- ◀ شرم یا تحقیر
- ◀ حسادت
- ◀ جراحات‌ها یا انده
- ◀ احساس ناتوانی در کنترل وضعیت
- ◀ آسیب‌پذیری یا ترس
- ◀ احساس رفتار غیرمنصفانه
- ◀ احساس عدم درک یا عدم توجه
- ◀ احساس تحت فشار بودن
- ◀ احساس از دست دادن ارتباط با خانواده، جامعه یا هویت.

## مرحله ۳ تا شماره ۱۰ بشمارید، یک نفس عمیق بکشید، به اطراف ساختمان بروید،

کمی استراحت کنید، قدم بزنید، کار دیگری بکنید!

هنگامی که خشمگین هستید، برای دست‌کم ۳ دقیقه، روی چیز دیگری تمرکز کنید. خواهید دید که این کار به شما کمک خواهد کرد آرام شوید، و به جای منفجر شدن، واکنش بهتری نشان دهید.

## مرحله ۴ با یک نفر صحبت کنید

صحبت کردن با دیگران شما را آرام خواهد کرد.

## مرحله ۵ زمانی را برای آرام شدن کنار بگذارید

اگر می‌دانید چه کار را دوست دارید و از چه چیز لذت می‌برید، هر موقع که خشمگین شدید آن را انجام دهید.

## اگر خشم بیشتر طول بکشد

خشم اگر زمان زیادی طول بکشد و اگر مداوم حضور داشته باشد زیان‌آور است. نشانه‌های احتمالی که تحت فشار هستید:

- ▶ به طور مداوم روحیه بدی دارید
- ▶ خشم‌تان را با آسیب زدن به خود و دیگران بیان می‌کنید
- ▶ همه چیز خیلی سخت، کسل‌کننده یا غیرجالب به نظر می‌رسد
- ▶ خود را منزوی احساس می‌کنید، فکر می‌کنید کسی نمی‌تواند شما را درک کند و این حالت شما را خشمگین می‌کند
- ▶ اغلب می‌خواهید چیزها را پرتاب کنید، بزنید یا خراب کنید
- ▶ چیزهای دیگری که قبلاً شما را اذیت نمی‌کردند، حالا باعث می‌شوند حال بدی داشته باشید
- ▶ دیگران را مسخره می‌کنید.

اینها همه نشانه‌هایی هستند که شما حس ناراحتی، ناامیدی یا درد دارید. بعضا خشم یک پاسخ فوری به یک رویداد مشخص است، و بعضا به تدریج انباشته می‌شود. دلیل هر چه باشد، احساس خشم یا خشمگین کردن دیگران باید به شما هشدار بدهد که اشکالی وجود دارد. اگر خشم بیشتر طول بکشد و زندگی روزمرتان را مختل کند، صحبت کردن با یک متخصص حاضر در مرکز پذیرش/پناهندگی را در نظر بگیرید - یک روانشناس، یک دکتر، یک مددکار اجتماعی و غیره.



## به راهکارها فکر کنید

ما همیشه نمی‌توانیم چیزهایی را که خشمگین‌مان می‌کنند عوض کنیم، ولی می‌توانیم نوع واکنش‌مان را عوض کنیم. هنگامی که همه‌چیز آرام می‌شود، درباره شیوه‌های بیان و برطرف کردن خشم‌تان فکر کنید. از خودتان، پرسش‌هایی مانند اینها را بپرسید:

- ✓ چگونه می‌توانم وضعیت را با آرامش حل کنم؟
- ✓ یک نفر دیگر درباره این وضعیت چه احساسی خواهد داشت؟
- ✓ اگر یکی از دوستانم جای من بود، به او چه می‌گفتم؟
- ✓ دیگران وقتی خشمگین می‌شوند چه کار می‌کنند؟



### دانستنی‌های مهم

خشم مانع از آن می‌شود که شما احساس شادی یا حس مثبت داشته باشید، چون احساسات منفی‌تان همه چیزهای دیگر را مسدود می‌کنند. اگر با خشم‌تان به شیوه‌ای مثبت مقابله نکنید، فقط به تدریج انباشته خواهد شد و به حس اصلی شما تبدیل خواهد شد.

خشم می‌تواند نشانه‌ای از مشکلات بسیار بزرگتر باشد. اگر وضعیت برایتان عجیب به نظر برسد، اگر از خشم‌تان می‌ترسید، فکر می‌کنید هنگام روبرو شدن با دیگران ممکن است بی‌ادب باشید، از نظر فیزیکی به خودتان یا دیگران آسیب بزنید، برای دریافت کمک به متخصصان حاضر در مرکز پذیرش/پناهندگی مراجعه کنید - روانشناس، دکتر، مددکار اجتماعی یا یکی از سازمان‌های محافظت از کودکان.

مطالب این بروشور، تنها دیدگاه‌های نویسنده(ها) را بازتاب می‌دهند و مسئولیت آنها فقط با او/آنها است؛ این بروشور نمی‌تواند به عنوان بازتاب‌دهنده دیدگاه‌های کمیسیون اروپا و یا آژانس اجرایی مصرف‌کنندگان، سلامت، کشاورزی و غذا و یا هر نهاد دیگر اتحادیه اروپا در نظر گرفته شود. کمیسیون اروپا و آژانس مزبور هیچ مسئولیتی را درباره استفاده احتمالی از اطلاعات موجود در آن نمی‌پذیرند.

چگونه  
خشم  
را مدیریت کنید