



مرکز آموزشی درمانی حضرت زینب (س)  
کمیته آموزش

### عنوان: سبک های خشمگین شدن



گرد آورنده: سمیه اسماعیلی  
روانشناس بالینی

۵

### ۸- خشم خردکننده

افرادی که از این سبک خشم استفاده می کنند، هنگامی که احساس می کنند شرایط طاقت فرسا و خرد کننده شده و قدر به انجام هیچ کاری نیستند، فشار روانی شان را از طریق داد و فریاد کردن، شکستن وسایل و کارهایی از این قبیل تخلیه کنند.

منبع: مدیریت خشم دکتر دوپل جنتری  
مهارتهای زندگی دکتر البرت الیس

۴

### ۶- خشم تلافی جویانه

پرخاشگری تلافی جویانه یکی از رایج ترین انواع خشم به شمار می رود. این سبک معمولا به عنوان پاسخ مستقیم به فردی که با شما برخورد پرخاشگرانه ای داشته است روی می دهد. همه ما در زندگی کم و زیاد دچار این سبک خشم شده ایم.

### ۷- خشم سازنده

این نوع خشم عامل کلیدی است که موجب می شود فرد دست به کاری بزند یا به گروهی ملحق شود. خشم سازنده معمولا هنگامی روی می دهد که فرد از وضعیت موجود به تنگ آمده و نسبت به ایجاد تغییرات مثبت احساس نیاز می کند.

همه ما می دانیم خشم از آن دست هیجاناتی است که در صورت عدم توجه به موقع به آن می تواند مخرب بوده و موجب به درد سر افتادن ما و دیگران شود. یکی از راهکارهای اصلی کنترل خشم، تشخیص به موقع این هیجان نیرومند است. آشنایی ما با انواع مختلف خشم، می تواند به ما در تشخیص آنها کمک کرده و موجب مدیریت بهتر خشم شود. در ادامه با تعدادی از سبک خشم رایج آشنا می شویم

### ۱. خشم رفتاری

این نوع از پرخاشگری معمولاً شخصی را توصیف می کند که نسبت به هر چیزی که خشمش را بر می انگیزاند، واکنش پرخاشگرانه نشان می دهد، عوامل برانگیزاننده خشم می توانند بسیار گستره باشد، در بعضی مواقع این عامل فرد دیگری است که با اعمال یا گفتارش موجب خشمگین شدن، فرد پرخاشگر می شود. این افراد معمولاً کسانی هستند که رفتارهای برون ریزی (خشمی که معطوف به دیگران می شود) زیادی دارند و به نظر افراد در دسر سازی می رسند. گاهی اوقات پیامد این نوع خشم سوء استفاده جسمانی یا حمله به دیگران است.

### ۲. خشم منفعلانه

در این نوع پرخاشگری فرد به طور مستقیم خشمش را ابراز نمی کند، اما در لفافه آن را نشان می دهند. این افراد به طور مداوم دیگران را تحقیر و سرزنش می کنند. کارهایی را که از آنها درخواست می شود، انجام نمی دهند. اهل جر و بحث هستند و گاهی اوقات از مواجه شدن با افراد یا موقعیت هایی که موجب خشمشان می شود، اجتناب می کنند.

### ۳. خشم کلامی

این نوع خشم از راه کلمات فرد ابراز می شود و ممکن است همراه با پرخاشگری رفتاری باشد یا نباشد. خشم کلامی که منجر به سوء استفاده کلامی می شود به منظور مورد انتقاد قرار دادن، توهین کردن به افراد یا توبیخ آنها به کار می رود. معمولاً همسران به هنگام مشاجرات از این سبک پرخاشگری استفاده می کنند.

### ۴. خشم مزمن

آیا تا به حال با فردی مواجه شده اید که صرف نظر از شرایط و موقعیت همیشه بدون هیچ دلیلی عصبانی باشد؟ این دسته از افراد به خشم مزمن دچارند. افرادی که این نوع خشم را نشان می دهند، به طور کلی پرخاشگرند.

### ۵. خشم خود آسیب رسان

در این سبک پرخاشگری رفتارهای خود آسیب رسان به خود فرد بر می گردد. افرادی که از این سبک استفاده می کنند، به خاطر اشتباهاتی که مرتکب شده اند خود را تنبیه می کنند. آنها ممکن است این کار را به صورت کلامی مثلاً با سرزنش کردن و مورد انتقاد قرار دادن خود و یا به صورت رفتاری مانند پرخوری، غذا نخوردن یا وارد کردن ضرب و جرح به خود انجام دهند.