

بنام آرامش بخش جانها



مهارت کنترل خشم



شما در کدام یک از سطوح خشم به سر می برید؟



Frustrated

Annoyed

Calm



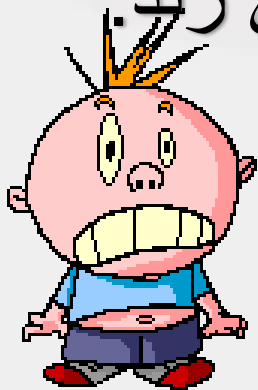


Anger is only one letter
short of **D**anger.



➤ خشم مانند شادی، غم، ترس، لذت و ... یک احساس است، احساس طبیعی که همه انسان ها آن را تجربه می کنند. اما از کودکی به ما یاد داده اند که عصبانی نشوید عصبانی شدن کار خوبی نیست. بچه های خوب عصبانی نمی شوند و حتماً شما این جملات را شنیده اید اما لازم است بدانید که حق مسلم هر انسان است که شاد باشد، عصبانی شود، بترسد و یا دچار غم شود. در برخی از شرایط خشمگین شدن ضروری است برای مثال: سربازانی که در جبهه های جنگ با دشمنان می جنگند در بسیاری موارد با کمک احساس خشم به دشمن حمله می کنند و یا از خودشان دفاع می کنند.

گرچه همه افراد خشمگین می شوند اما برخی بیشتر از بقیه خشمگین می شوند که این هم علت های خاصی دارد. زیاد خشمگین شدن برای سلامتی بدن و روان مضر است. از طرفی برخی افراد خشمگین ممکن است خشم خود را فرو دهند که این کار به سلامتی آنان صدمه می زند و یا خشم خود را روی دیگران خالی می کنند که این کار پرخاشگری نامیده می شود و به رابطه فرد با دیگران آسیب می زند.

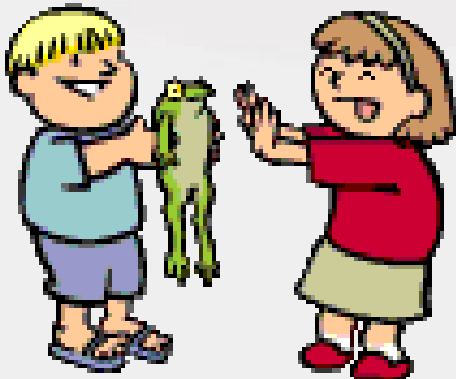


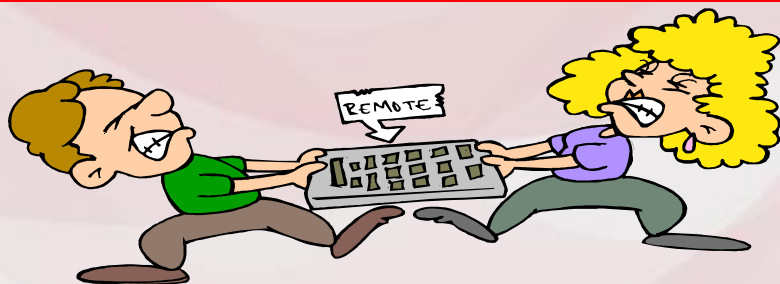


پرخاشگری با خشم فرق دارد. خشم یک احساس است اما پرخاشگری یک رفتار است. احساس خشم یک فرد ممکن است برای دیگران قابل مشاهده نباشد اما رفتار پرخاشگرانه برای دیگران قابل مشاهده است. پس اگر خشم در رفتار نشان داده شود، پرخاشگری نامیده می شود.

➤ انواع پرخاشگری :

- حتماً دیده اید برخی از افراد وقتی خشمگین می شوند، غر می زنند، توهین می کنند، جیغ و داد می کشند، سرو صدا راه می اندازند. عده ای دیگر وقتی عصبانی می شوند، چیزی را پرتاب می کنند، یا آنرا می شکنند، بچه های خود را کتک می زنند و حتی ممکن است خودشان را هم کتک بزنند. برخی از آقایان وقتی عصبانی می شوند درب اتاق را به هم می کوبند، خانم ها هنگام عصبانیت غرولند می کنند، غذا درست نمی کنند، لجبازی و قهر می کنند.
- پس افراد به روشهای مختلفی خشم خود را نشان می دهند. این روشها ممکن است سالم باشند یا نباشند.
- شما وقتی عصبانی می شوید چکار می کنید؟ قهر می کنید؟ گله و شکایت می کنید؟ فریاد می زنید یا کتک می زنید؟





چه عواملی باعث بروز خشم می شوند:

عوامل زیادی وجود دارند که می توانند ما را خشمگین کنند. با توجه به این که انسان ها با یکدیگر تفاوت دارند، عواملی که باعث خشم و عصبانیت آنها می شوند، با هم فرق می کنند. اما همه آن عوامل را می توان در دو دسته جای داد. - عوامل بیرونی : عواملی هستند که در محیط زندگی ما اتفاق می افتند مانند : دیر کردن همسر ، معطل شدن در اتاق انتظار ، تحت فشار قرار گرفتن در اتوبوس شلوغ و ...

2- عوامل درونی : عواملی که در درون خودتان هستند :

1-2- تجربه هایی که در زندگیتان داشته اید. مانند اینکه شاهد پرخاشگری نزدیکان خود به خاطر یک مسئله خاص بوده اید و یاد گرفته اید که خودتان هم در برابر آن مسئله خاص همان رفتارها و واکنش ها را نشان دهید. همسر ، همسایه ، پدر ، فروشنده ، رئیس ، آموزگار یا هنرپیشه فیلم ها و ... شما با مشاهده رفتارها آنها این رفتار را یاد گرفته اید. یعنی پرخاشگری از طریق یادگیری مشاهده ای

2-2- افکاری که در آن لحظه از ذهن ما می گذرد:

افکاری که در لحظه خشم و عصبانیت به ذهن ما می آیند،
عموماً منفی هستند مانند :

اگر جوابش را ندهم فکر می کند که من از او ترسیده ام.

اگر سکوت کنم از نظر او به معنای این است که کم آورده ام.

با این کار مرا تحقیر کرد، خراب کرد، داغونم کرد.

همین حالا اگر جواب اش را ندهم آدم نمیشه، پررو می شه،

ادب نمی شه و ...

و این فکر که اگر فریاد بکشم می ترسد و جا می زند.

3-2- ارزشها و باورهای ما :

همه ما دارای ارزشها و باورهای گوناگونی هستیم . این ارزشها می تواند در مورد خودمان، همسر و فرزندانمان ، درباره مردم، جهان خلقت، و خلاصه درباره همه چیز باشد، لازم است همیشه اینها را مرور کنیم و ببینیم آیا مثبت اند یا منفی، مفید هستند یا مضر، جهنمی هستند یا بهشتی ! این باور که **کلوخ انداز را پاداش سنگ است** سبب می شود ما رفتارهای پرخاشگرانه دیگران را با خشونت بیشتری پاسخ دهیم.

این باور که **موشک جواب موشک است** ، سبب می شود گذشت نکنیم و پاسخ خشونت را با خشونت هرچه بیشتر بدهیم.

اینکه مردها / زنها همه سرو ته یک کرباس اند، همه از یک قماش اند ، همه ی آنها مثل هم اند ، موجب می شود پاسخ آنها را بدون فکر و خویشتن داری تنها با خشونت و بد رفتاری بدهیم.

4-2- عوامل ذاتی

برخی از افراد به طور ذاتی ، آستانه ی تحریک پذیری شان پایین تر است. به عبارت دیگر ، زودتر از دیگران از کوره در می روند و عصبانی می شوند.

برای نمونه از خودتان بپرسیم؟

شما چه باوری درباره خشمگین شدن یا نشدن دارید؟

آیا مواردی در زندگیتان بوده که شما را در مقایسه با دیگران بیشتر خشمگین سازد؟

در حالت خشم معمولاً چه افکاری به ذهنتان می آید؟

فرض کنید شما به همراه چند نفر دیگر در ایستگاه اتوبوس، منتظر

هستید. اتوبوس دیر کرده است و همگی معطل شده اید، حدس بزنید

واکنش افراد مختلف چگونه است؟ چه نتیجه ای می گیرید؟

وقایع ناخوشایند

محیطی

فرهنگی

هیجانی

جسمانی

نگرش و تفکر فرد

پاسخ ها

جسمانی:
تنش بالا یا
برانگیختگی
جسمانی عمیق

هیجانی:
خشم یا افسردگی

رفتاری:
پرخاشگری مقابله به مثل،
ضرب و شتم و...

عوامل محیطی

- محیطی که وقایع ناخوشایند یا محرك های بیرونی خشم برانگیز در آن تجربه می شوند ، نقش مهمی در نتیجه نهایی به عهده دارند. به احتمال زیاد لگد شدن پای شما در هر يك از موقعیتهای زیر می تواند عکس العملهای مختلفی را از طرف شما شکل دهد:
- در مراسم عروسی خواهر یا برادرتان (ممکن است با گفتن يك جمله خنده دار عکس العمل نشان دهید)
- برای وارد شدن به استادیوم برای دیدن مسابقه نهایی جام جهانی فوتبال بین تیم ایران و برزیل (احتمالاً به خودتان خواهید گفت : حتی اگر کفشهایم هم گم شوند ارزشش دارد)

عوامل هیجانی

➤ وقتی که ما دارای احساسات مثبت یا احساسات منفی هستیم ، واکنش ما به موقعیتهای خشم برانگیز تفاوت خواهد داشت.

➤ بعنوان مثال اگر خبر قبولی خود در امتحانات کارشناسی ارشد را بشنوید ، قطع برق و گرمای هوا برایتان لذتبخش خواهد بود و برعکس اگر قبول نشوید ، احساس منفی بوجود آمده ، بر ناخوشایندی قطع برق خواهد افزود.

عوامل جسماني

➤ تحقیقات حاکی از آن است افرادی که به دردهای مزمن دچار هستند نسبت به دیگران احساس ناراحتی و خشم بیشتری دارند.

عوامل فرهنگی

- عوامل فرهنگی متعددي در بروز عصبانیت نقش دارند. هر يك از افراد بنا به پیشینه فرهنگی متفاوت در مواجهه با موقعیتهای خشم برانگیز عکس العمل های متفاوتی نشان می دهند:
- فردي که داد زدن در خرده فرهنگ او رفتاری بهنجار محسوب می شود.
- فردي که خشونت در خرده فرهنگ او به هیچ عنوان پذیرفته نیست.
- فردي که در خانواده ای بزرگ شده است که ناملایمات و سختی ها بعنوان عواملی محسوب می شوند که منجر به رشد و توانمندی می شوند.

نگرش و تفکر فرد

➤ در رابطه با ارتباط نگرش و تفکر با خشم و عصبانیت کافی است بیاد آوریم که افراد با يك پس زمینه فرهنگی و محیطی مشترك ، حالتهاي هیجانی یکسان و وضعیت سلامت جسمانی شبیه به هم ، در مواجهه با يك موقعیت خشم بر انگیز چقدر متفاوت عکس العمل نشان می دهند.

➤ مراحل خشم :

➤ آیا می دانید که خشم از سه مرحله تشکیل می شود؟ به عبارتی هیچکس ناگهانی و یکباره جوش نمی آورد بلکه قبل از عصبانیت شدید و جوش آوردن از مراحل عبور می کند. مراحل خشم عبارتند از :

➤ الف) مرحله پیش از خشم

➤ مرحله ای است که در آن اتفاقی که روی می رود یک عامل بیرونی است. مانند: دیر کردن شوهر، بدقولی یک دوست، کسی به شما توهین می کند، کسی رفتار بدی در حق شما انجام می دهد به دنبال این اتفاق ، فکرهای منفی به ذهنتان می آید.

➤ مانند :

- دایم دیر می کند، چند بار به او تذکر دادم دیر نکند، اصلاً نظر من برایش مهم نیست، هر کاری دلش خواست می کند.
- بدقول است، این اولین بارش نیست که بدقولی می کند و مرا جدی نمی گیرد، عمداً بدقولی می کند تا حرص مرا در بیاورد.
- توهین می کند. خیلی بی فرهنگ و بی ادب است. اگر جوابش را ندهم فکر می کند که از او ترسیده ام و جا زده ام. بهتر است پاسخ دندان شکنی بدهم تا سر جایش بنشیند.

➤ همانطور که ملاحظه نمودید اتفاق خاصی می افتد که می تواند فکرهای خاصی در ذهنتان ایجاد کند و سبب گردد تا شما از حالت آرامش خارج و دچار احساس ناراحتی و تنش شوید.

➤ پس مرحله پیش از خشم مرحله ای است که به دلیل اتفاقات روی داده و افکار منفی ، شما دچار احساس ناراحتی و تنش می شوید و اگر ناراحتی و تنش را برطرف نکنید خود به خود به طرف مرحله خشم می روید. نشانه هایی که در این مرحله تجربه می کنید نشانه های برانگیختگی بدنی نامیده می شود.

➤ نشانه های برانگیختگی بدنی

- احساس می کنید که بدنتان گرم شده است و یا احساس داغ شدن می کنید.
- قلبتان تند می زند.
- نفس های سریع و کوتاه می کشید.
- بدنتان شل می شود.
- صورتتان سرخ می شود.



- دستتان می لرزد.
- احساس می کنید که آرام و راحت نیستند بی قرار و ناراحت می شوید و نمی توانید یک جا بند شوید.
- در مرحله پیش از خشم شما به دلیل اتفاق روی داده و طرز فکرتان دچار ناراحتی و تنش می شوید و علائم تنش را تجربه می کنید و اگر این علائم را برطرف نکنید خود به خود به مرحله خشم پیش می روید.
- **(ب) مرحله خشم**
- مرحله ای است که شما کنترل خودتان را از دست می دهید و رفتار پرخاشگرانه از خود نشان می دهید مانند: فریاد زدن، حمله ور شدن و ...
- رفتارهای پرخاشگرانه انواع زیادی دارد ولی می توان آن را به دو دسته تقسیم کرد :
- **پرخاشگری کلامی :** پرخاشگری کلامی به رفتارهایی اطلاق می شود مانند فریاد زدن ، جیغ زدن، هوار کشیدن، فحش دادن، توهین کردن.

➤ پرخاشگری غیرکلامی: پرخاشگری غیرکلامی به رفتارهایی مانند: پرت کردن اشیاء، شکستن آنها، حمله ور شدن به کسی یا چیزی، کتک زدن، صدمه زدن و یا شکستن چیزی گفته می شود.

➤ تمرین:

➤ شما در حالت خشم چه کار می کنید؟

➤ اطرافیان شما در حالت خشم چه کار می کنند؟

➤ همسرتان در حالت خشم چه کار می کند؟

➤ ج- مرحله پس از خشم

➤ مرحله پس از خشم مرحله ای است که شما خشم خودتان را به روشی خالی کرده اید و اکنون عصبانی و خشمگین نیستید و سبک شده اید اما احساس دیگری دارید، احساس خجالت، شرم، پشیمانی، ترس و ...

➤ این که حرفی زده اید و یا رفتار پرخاشگرانه انجام داده اید که چندان خوشایند نبوده است. خجالت می کشید و با خود می گوئید: **این چه کاری بود که کردم یا این چه حرفی بود که زدم. کاش این کلمه را نمی گفتم. کاش این رفتارها را انجام نمی دادم.**

در نگاه اول به نظر می رسد که در مواجهه با موقعیتهای خشم برانگیز ، دو راه حل بیشتر نداریم:

1- به دل ریختن عصبانیت

2- بروز دادن عصبانیت

به نظر شما به دل ریختن عصبانیت روش درستی است؟

➤ به عقیده شما در صورتیکه در مواجهه با موقعیتهای خشم
بر انگیز، دائما عصبانیت خود را فرو ببریم با چه مشکلاتی
مواجه می شویم؟

➤ بسیاری از یافته های علمی دال بر این است که فرو بردن دائمی خشم به عنوان تنها روش مواجهه با موقعیتهای خشم برانگیز ، پیامد های روانشناختی ناخوشایندی را به دنبال خواهد داشت.

➤ افسردگی رایج ترین مشکل ناشی از این شیوه است. ضمن اینکه یافته هایی هم وجود دارد که به دل ریختن عصبانیت باعث تاثیرات نامطلوب جسمانی نظیر تضعیف سیستم ایمنی بدن شده و فرد بیشتر در معرض ابتلای به بیماریهای عفونی و جسمانی قرار می گیرد.

نشانه های جسمانی خشم



- درد (ناراحتی) معده
- تپش قلب
- برافروختگی (قرمز شدن) صورت و یا رنگ پریدگی
- فشار در قفسه سینه
- تعریق کف دستان

نشانه های جسمانی خشم (ادامه)



- لرزش دست
- انقباض عضلات
- تنفس سریع و سطحی
- فشردن دندان ها
- سایر واکنش های Sympathetics

➤ به عقیده شما در صورتیکه در مواجهه با موقعیتهای خشم برانگیز روش ما این باشد که دائما عصبانیت خود را به شکل غریزی نشان دهیم با چه مشکلاتی مواجه می شویم؟

از خود بپرسید:

با خشمگین شدن چه منافی بدست می آورم؟



لطفا به سوالات زیر فکر کنید:

- آیا در مواجهه با موقعیت های خشم برانگیز بر احساسات خود آگاهی دارید؟
- آیا در طی فعالیت های روزمره، سعی می کنید توان خود را در مواجهه با موقعیت های خشم برانگیز افزایش دهید؟
- آیا در حین موقعیت های خشم برانگیز دارای راهبردهایی هستید که خشم به عصبانیت تبدیل نشود؟
- آیا می دانید قاطعیت چه نقشی در موقعیت های خشم برانگیز به عهده دارد؟

روش های بروز پرخاشگری



➤ پرتاب کردن اجسام

➤ هل دادن یا ضربه زدن

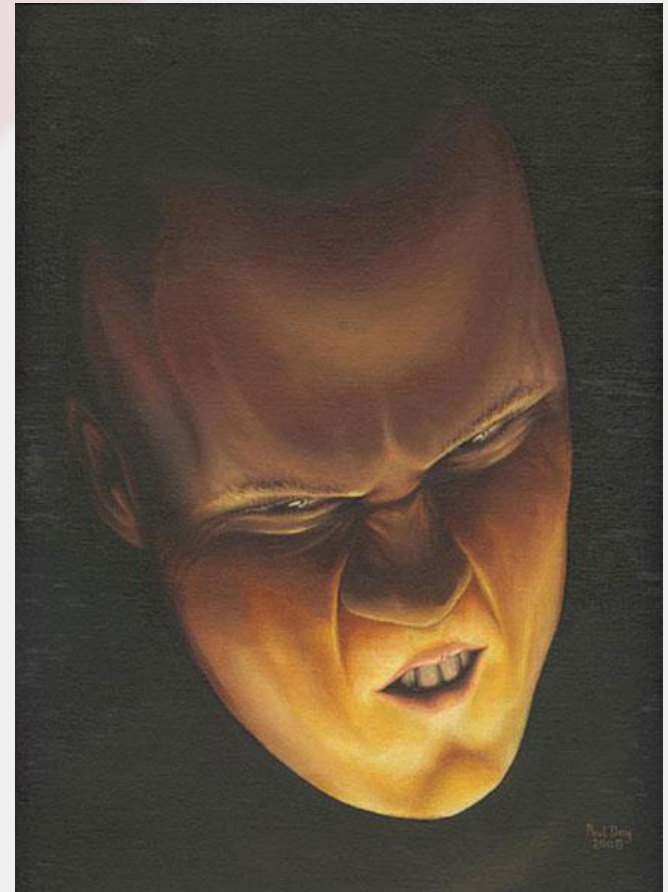
➤ برخورد فیزیکی با افراد

➤ شکستن اجسام

➤ ژست های تهدید آمیز

روش های بروز پرخاشگری (ادامه)

- رفتار منفعلانه
- حالات چهره و بدن که مؤید خشم است (نگاه غضبناک، اخم کردن، مشت کردن دست ها و غیره)



پیامدهای خشم و خشونت

- خشم به شما صدمه می زند.
- خشم، خشم می آورد.
- خشم، عینک های تیره و تاری به چشم شما می زند.
- خشم مانع از فهم مشکل می شود.
- خشم موجب زورگویی می شود نه حل مشکل.
- خشم موجب خشونت می شود.
- خشم به روابط خانوادگی صدمه می زند.

احساسات محرک خشم



- هیجان
- یاس و ناامیدی
- حسادت
- ترس
- درماندگی
- غمگینی
- تنهایی

رفتارهای مخرب



- بی ملاحظه رانندگی
کردن
- مصرف دارو
- به دنبال درگیری بودن
- احساس بی عدالتی کردن

رفتارهای مخرب



- منفی بافی
- سرزنش کردن دیگران
- شخصی سازی
- بیش از حد خوردن یا نوشیدن

مهارت‌های مورد نیاز در مقابله با خشم

➤ شناسایی خشم در خود

➤ شناسایی رفتارهای پر خاشگر ایانه در خود و دیگران

➤ شناسایی پیامدهای بالقوه بروز چنین رفتارهایی در خود و دیگران

➤ شناسایی نشانه‌های جسمانی بروز خشم

➤ ایجاد مهارت‌های کنترل خشم

A,B,C of Anger Control

➤ A = Avoid loud speech

(از بلند کردن صدا پرهیز کنید.)

➤ B = Breathe. Take a series of deep breaths.

(نفس عمیق بکشید.)

➤ C = Cut swearing words.

(از کلمات نامناسب استفاده نکنید.)

D, E, F of Anger Control

- D = Drink a glass of cold water.
(یک لیوان آب خنک بنوشید.)
- E = Exercise. Burn off the anger. Run, walk, swim, bike, etc.
(ورزش کنید.)
- F = Find a friend and talk it out.
(با دوست خود صحبت کنید.)

راه هایی برای حفظ آرامش



➤ هر روز ورزش کنید.

➤ از الگوی غذایی مناسب استفاده کنید.

➤ خواب کافی داشته باشید.

راه هایی برای حفظ آرامش (ادامه)



- راه های آرام سازی (Relaxation) را بیاموزید.
- احساسات خود را بشناسید.
- درباره احساسات خود بنویسید.

راه هایی برای حفظ آرامش (ادامه)



- به مکان ساکت و آرام بروید.
- اجازه بدهید زمان بگذرد.
- به کارهای مورد علاقه خود بپردازید.

راه هایی برای حفظ آرامش (ادامه)



➤ سعی کنید عاقلانه تصمیم بگیرید.

➤ یاد بگیرید که ببخشید و فراموش کنید.

(Forgive & Forget)

راه هایی برای حفظ آرامش (ادامه)

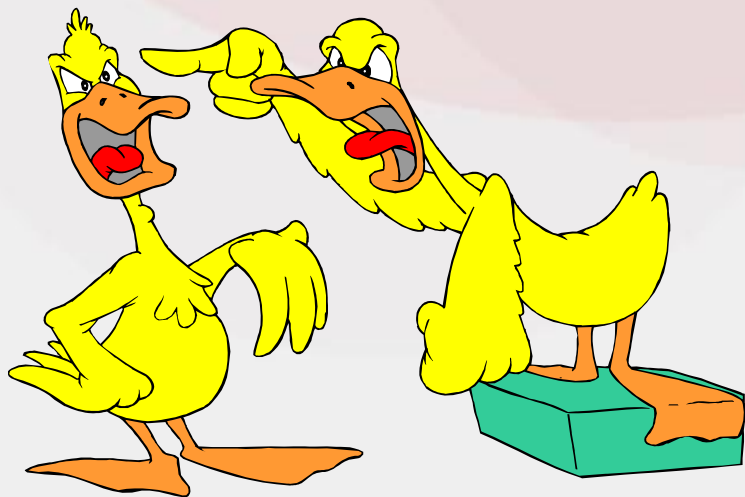
- استفاده از تکنیک صندلی خالی .
- استفاده از کیسه بوکس .
- استفاده از تکنیک ترازوی سود و زیان .
- بکارگیری تکنیک دم و بازدم .

راه هایی برای حفظ آرامش (ادامه)

در انتخاب دوستان خود دقت کنید.



من دیگر خود و دیگران را سرزنش نمی کنم!



- سرزنش کردن فقط باعث رنجش دیگران می شود.
- سرزنش کردن نوعی بی احترامی به دیگران است.
- ابتدا احساسات را کنترل و سپس به کار بپردازید.

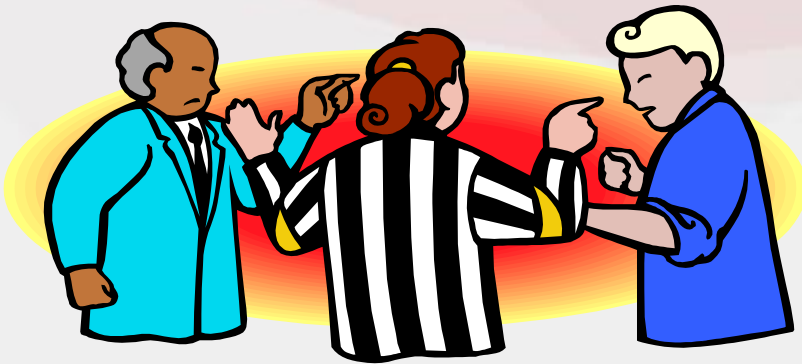
هنگام عصبانیت چه کنیم؟

1. آرامش خود را حفظ کنیم.

2. مسئله را مشخص نماییم.

3. راه حل های ممکن را بیابیم.

4. بهترین راه را انتخاب نماییم.



هنگام عصبانیت چه کنیم؟ (ادامه)

5. راه انتخاب شده را اجرا نماییم.
6. آن را ارزیابی کنیم.
7. در صورت نیاز تغییرات لازم را اعمال نماییم.

خلاصه

- در جهت کاهش استرس گام برداریم.
- پیش از هر عمل فکر کنیم.
- تفکرات منفی خود را تعدیل دهیم.
- مهارت های کنترل خشم را تمرین کنیم.
- آگاه باشیم که ما قادر به کنترل خشم خود هستیم!

آسمانی و شادکام باشید

