

مهارت کنترل خشم

دانشکده فنی حرفه ای ولی عصر (عج)
تدوین : فارسی نژاد





کنترل خشم

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 :

- غر زدن
- توهین کردن
- جیغ زدن و سر و صدا راه انداختن
- وسیله ها را شکستن و پرتاب کردن

- کتک زدن خود و دیگران
- لجبازی کردن
- **عصبانی شدن خانمها:** غرواند میکنند، یا غذا درست نمیکند، یا لجبازی و قهر میکنند.

- **عصبانی شدن آقایان:** کوبیدن در اتاق، پرخاشگری کلامی و غیر کلامی
- 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 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 ...
عوامل درونی: عواملی که در درون خودتان هستند:

- 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

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 همیشه، پررو می شه، ادب نمی شه و ...
و این فکر که اگر فریاد بکشم می ترسد و جا می زند.

ارزشها و باورهای ما = طرحواره های ما:

باورهای ما 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 هست یا بهشتی!

مثلاً: **كلوخ انداز را پاداش سنگ است** سبب می شود ما رفتارهای پرخاشگرانه دیگران را با خشونت بیشتری پاسخ دهیم.

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

-**همه سرو ته یک کرباس اند**، همه از یک قماش اند ، همه ي آنها مثل هم اند ، موجب می شود پاسخ آنها را بدون فکر و خویشتن داری تنها با خشونت و بدرفتاری بدهیم.

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 باوري 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 در اثر عوامل محیطی/فرهنگی/هیجانی/جسمانی/با تفکرو نگرش فرد؛ پاسخهای جسمانی/ هیجانی و رفتاری را در پی خواهد داشت.

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.

تلویزیون قراره فرزند یا برادرو... شما را در مسابقه نشان دهد و **خ.ش** و **ج** شما در منزلتان مهمانند و در زمان مقرر برق میرود یا افراد محبوب شروع به صحبت متفرقه کنند ، چه احساسی دارید؟

عوامل جسمانی :

➤ 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 متعددی 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:

فردی که داد زدن در خرده فرهنگ او رفتاری بهنجار محسوب می شود.
فردی که خشونت در خرده فرهنگ او به هیچ عنوان پذیرفته نیست.
فردی که در خانواده ای بزرگ شده است که ناملایمات و سختی ها بعنوان عواملی محسوب می شوند که منجر به رشد و توانمند می شوند.

تفکر و نگرش فرد:

در 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 :

➤ (الف) مرحله پیش از خشم

➤ مرحله ای است که در آن اتفاقی که روی می رود یک عامل بیرونی است. مانند: دیر کردن همکار در پروژه ی کاری محول شده، 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.

مثال:

- دایم دیر می کند، چند بار به او تذکر دادم دیر نکند، اصلاً احساس مسئولیت ندارد، برایش مهم نیست که چقدر این پروژه برای شرکت ما مهم است.
- 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 خودبه خود به طرف مرحله خشم می روید. نشانه هایی که در این مرحله تجربه می کنید نشانه های **برانگیختگی بدنی** نامیده 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 به دو دسته تقسیم کرد :
- **پرخاشگری کلامی** : رفتارهایی اطلاق می شود مانند فریاد زدن ، جیغ زدن، هوار کشیدن، فحش دادن، توهین کردن.
- **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.



- **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؟

دوست صمیمی شما در حالت خشم چه کار می کنند؟



رئیس شما در حالت خشم چه کار می کند؟
استاد شما چطور...؟

➤ ج- مرحله پس از خشم

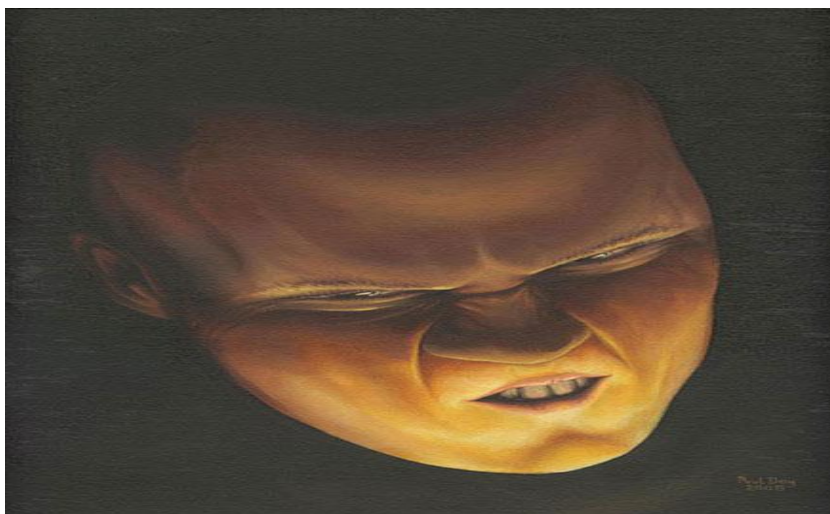
مرحله پس از خشم مرحله ای است که شما خشم خودتان را به روشی خالی کرده اید و اکنون عصبانی و خشمگین نیستید و سبک شده اید اما احساس دیگری دارید، احساس خجالت، شرم، پشیمانی، ترس و ...
این که حرفی زده اید و یا رفتار پرخاشگرانه انجام داده اید که چندان خوشایند نبوده است. خجالت می کشید و با خود می گوئید: این چه کاری بود که کردم یا این چه حرفی بود که زدم. کاش این کلمه را نمی گفتم. کاش این رفتارها را انجام نمی دادم.

شیوه های ابراز خشم

رفتارهایی که معمولاً افراد از خود نشان می دهند، به سه دسته زیر تقسیم می شوند:

الف) **منفعلانه**: در تمام شرایط مجبورم در برابر تمام خواسته های اطرافیانم پاسخ

مثبت بدهم



ب) **پرخاشگرانه**: باید همیشه زمام امور را به دست داشته باشم.
روش ها و راه حل های من درست ترین و بهترین است.

ج) قاطعانه يا جرأت مندانه: هر حقی با خود مسئولیتی می آورد، یعنی من در کنار برآورده شدن خواسته های خودم در برابر دیگران هم مسئولیت دارم.

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

۱- به دل ریختن عصبانیت



۲- بروز دادن عصبانیت



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 و 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 و یا لرزش دست

انقباض عضلات

تنفس سریع و سطحی

فشردن دندان ها

لطفا به سوالات زیر فکر کنید:

آیا در مواجهه با موقعیت های خشم برانگیز بر احساسات خودآگاهی 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 نقاطی که در موقعیت های خشم برانگیز به عهده دارد؟

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
- 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 پرخاشگرایانه در خود و دیگران
- شناسایی پیامدهای بالقوه بروز چنین رفتارهایی در خود و دیگران
- شناسایی نشانه های جسمانی بروز خشم
- ایجاد مهارت های 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 نا مناسب استفاده نکنید.)

راه هایی برای حفظ آرامش:

- هر روز ورزش کنید.
- از الگوی غذایی مناسب استفاده کنید.
- خواب کافی داشته باشید.
- راه های آرام سازی (Relaxation) را بیاموزید.
- احساسات خود را بشناسید.
- درباره احساسات خود بنویسید.
- به مکان ساکت و آرام بروید.
- اجازه بدهید زمان بگذرد.

➤ به کارهای مورد علاقه خود بپردازید.

➤ سعی کنید عاقلانه تصمیم بگیرید.

➤ یاد بگیرید که ببخشید و فراموش کنید.

(Forgive & Forget)

➤ استفاده از تکنیک صندلی خالی .

➤ استفاده از کیسه بوکس .

➤ استفاده از تکنیک ترازوی سود و زیان .

➤ بکارگیری تکنیک دم و بازدم .

« در انتخاب دوستان خود دقت کنید »

و در نهایت

هنگام عصبانیت چکنیم؟

۱. آرامش خود را حفظ کنیم.
۲. مسئله را مشخص نماییم.
۳. راه حل های ممکن را بیابیم.
۴. بهترین راه را انتخاب نماییم.
۵. بهترین راه را انتخاب نماییم.
۶. راه انتخاب شده را اجرا نماییم.

۷. آن را ارزیابی کنیم.

۸. در صورت نیاز تغییرات لازم را اعمال نماییم.

جمع بندی

- 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!



کلام آخر:

"زندگی پیشکشی است برای شاد زیستن"