

مهارت کنترل خشم

ویژه دانش آموزان

سایت روان بنیان

www.ravanbonyan.com



آیا عصبانی شدن یک نقص است یا ضعف است؟

□ عصبانی شدن یک واکنش هیجانی نسبت به یک موقعیت یا شخص است که می تواند درونی باشد و تظاهر بیرونی نداشته باشد. در واقع هر گاه انتظار یا نیاز ما برآورده نشود یا دیگران نسبت به آن بی توجه باشند، عصبانی شدن از دست دیگران در چنین موقعیتی طبیعی است اگر عصبانیتی فردی کنترل نشود و تبدیل به پرخاش نسبت به خود یا دیگران شود می گوئیم که او پرخاشگر است.

هدف این جلسه آموزش مدیریت یا کنترل پرخاشگری است.



عوارض و آثار خشم کنترل نشده



❖ خشم کنترل نشده می تواند منجر به بروز مشکلات زیر شود:

✓ خانواده

✓ روابط اجتماعی

✓ تحصیل

✓ سلامت

هدف یاد گرفتن روش های کنترل خشم، کاهش آثار منفی این احساس قوی و افزایش مزیت های آن است.

چطور بفهمیم خشم ما به مشکل تبدیل شده است؟

۱- خشم تکراری باشد

گاهی اوقات خشم متناسب و مفید است چرا که ما را وادار می کند مشکلات مان را حل کنیم. با این حال اگر با خشم شدید به شکل روزمره رو به رو باشیم این مسئله می تواند کیفیت زندگی ما را کاهش دهد.

۲- خیلی شدید باشد

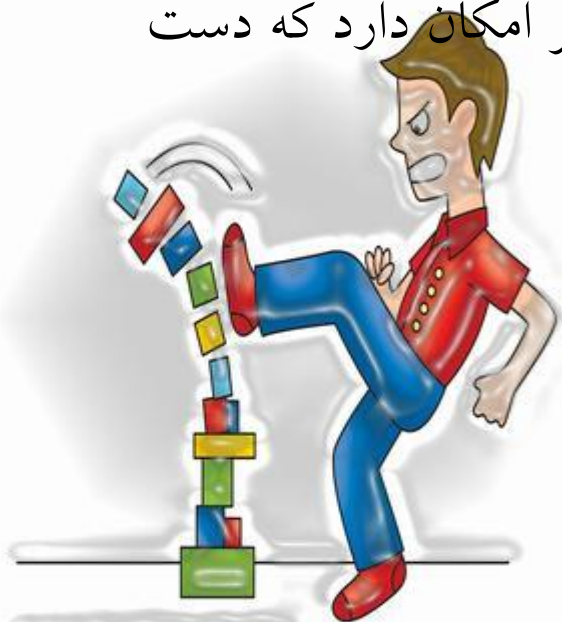
خشم های خیلی شدید به ندرت می تواند مفید باشد. وقتی خیلی خشمگین می شود بیشتر امکان دارد که دست به عملکرد های غیر منتظره بزنیم یا چیزی بگوییم که بعدا از گفتن آن پشیمان شویم.

دلیل: خشم واکنشی آدرنالینی در بدن ما به راه می اندازد و باعث انواع واکنش ها می شود:

افزایش ضربان قلب

تنگی نفس

و غیره



Illustrated by Jotterbug Creative

چطور بفهمیم خشم ما به مشکل تبدیل شده است؟

۳- خیلی طول بکشید

وقتی خشم برای مدت طولانی دوام می آورد، جسم و روان ما را تحت تاثیر قرار می دهد. نوقتی عصبانی باقی می مانیم، کوچکترین مسایل ما را از کوره به در می برد.

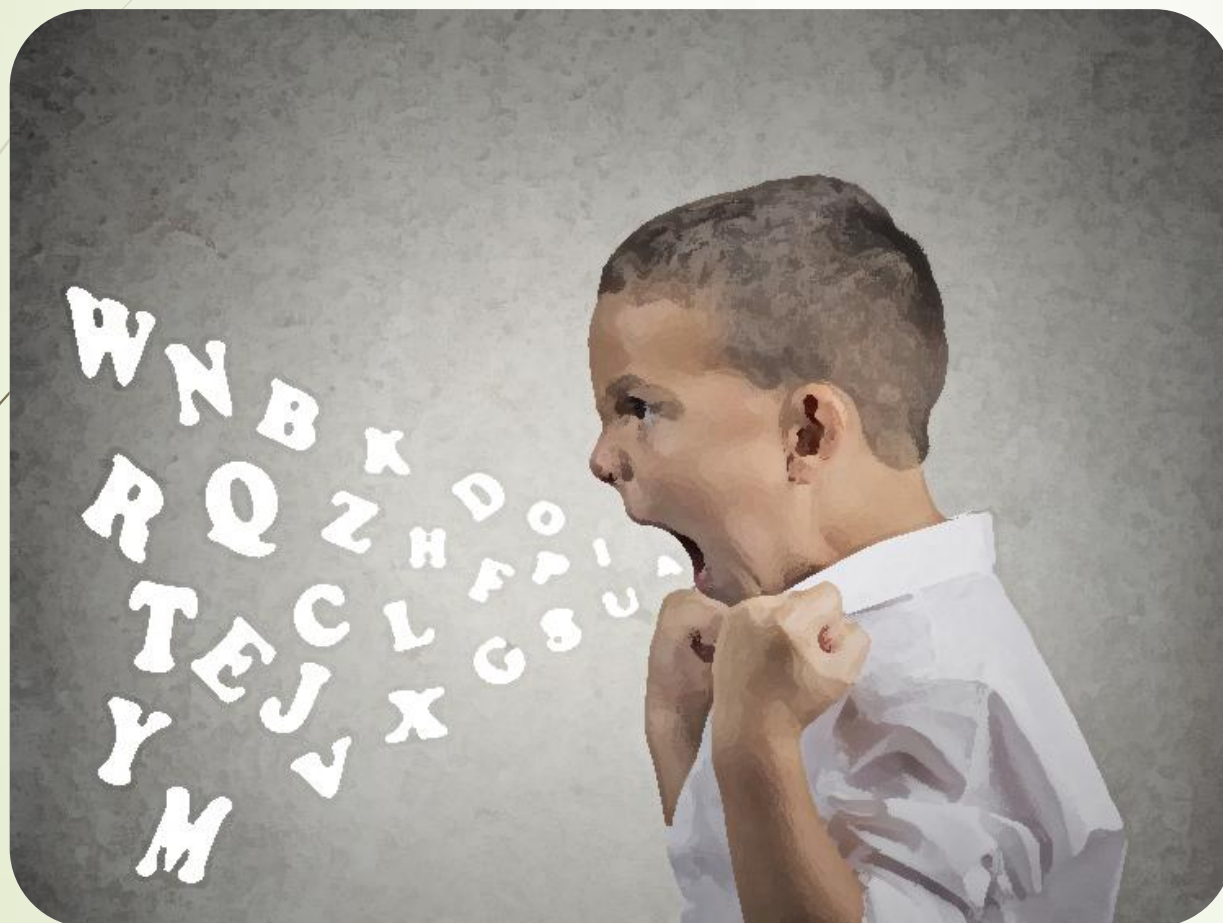
۴- منجر به ابراز خشونت شود

وقتی خشم ما خیلی شدید است بیشتر دست به خشونت می زنیم خشونت ورزیدن نسبت به دیگران چه زبانی و چه جسمی راهی نامناسب برای مقابله با این مشکل است.

۵- روابط ما را به هم بزند

خشم شدید یا مداوم منجر به مشکلاتی در روابط ما با همکلاسی ها مسئولین مدرسه خانواده و دوستان مان می شود. در بدترین حالت، خشم می تواند منجر به اخراج ما از مدرسه یا اتفاقات غیر قابل جبران شود.

چه چیز های منجر به بروز مشکل می شود؟



۱- درماندگی

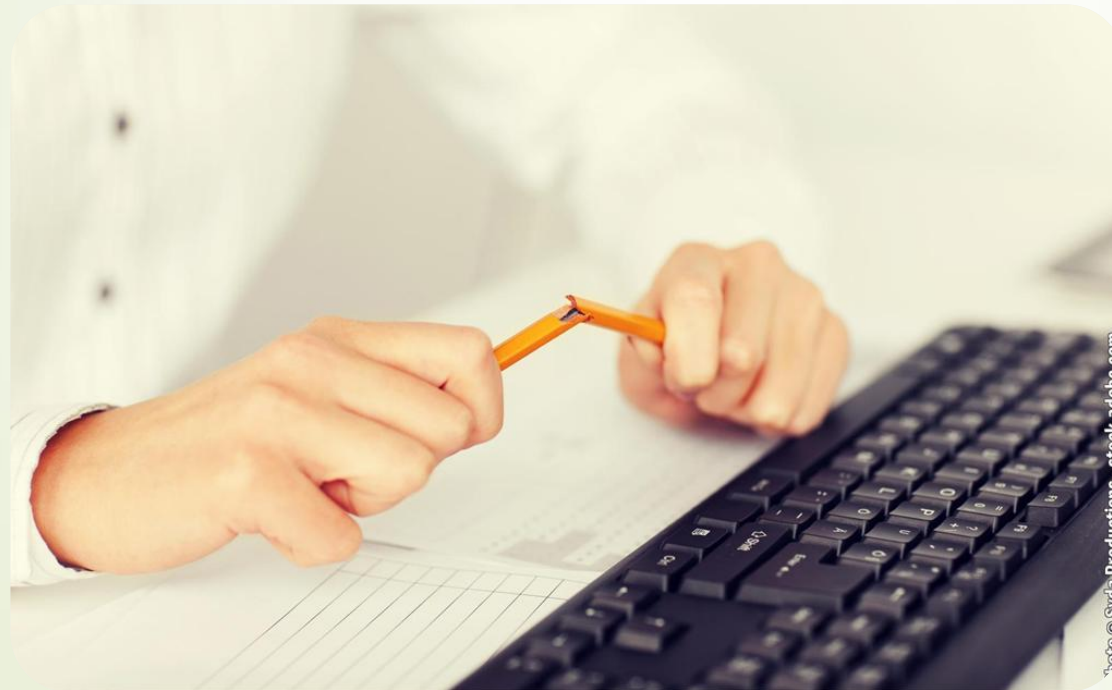
۲- آزردهی

۳- سوء استفاده

۴- بی عدالتی

۱- درماندگی

خشم یک واکنش عادی به موقعیتی است که می خواهیم چیز مهمی را به دست بیاوریم، اما چیز دیگری مانع موفقیت ما می شود. به عنوان مثال، اگر بخواهیم عضو یک تیم ورزشی در مدرسه بشویم اما جزء افراد انتخاب شده نباشیم.



۲- آزرده‌گی

مشکلات روزمره در دسر ساز هستند و می‌توانند باعث خشم ما شوند. به عنوان مثال وقتی می‌خواهیم درس بخوانیم، دایم کسی مزاحم ما شود یا چیزی را در خانه جا بگذاریم و مجبور شویم کلی راه برویم و آن را برداریم.



۳- سوء استفاده

خشم یک واکنش طبیعی و قابل انتظار به سوء استفاده ی زبانی یا جسمی است. به عنوان مثال، وقتی کسی به ما توهین می کند، ما را می زند یا مجبورمان می کند کاری را انجام دهیم که نمی خواهیم، عصبانی می شوم.



۴- بی عدالتی

این مورد هم می تواند منجر به عصبانیت شود. به عنوان مثال سرزنش شدن برای عقب ماندن از یک برنامه زمانی وقتی که تقصیر اصلی به گردن دوست مان است منجر به عصبانیت ما خواهد شد.



دلایل درونی خشم

۱- ارزیابی ها

اینکه چطور یک موقعیت را ارزیابی می کنیم بر احساسات ما تاثیر می گذارد، اغلب، افرادی عصبانی می شوند که از رفتار دیگران برداشت شخصی دارند. برای مثال اگر حس کنیم دوست مان دیر کرده چون وقت ما را ارزشمند نمی داند، احتمالا خیلی عصبانی خواهیم شد. با این حال اگر فکر کنیم به خاطر ترافیک دیر کرده چندان ناراحت نخواهیم شد.

۲- انتظارات

انتظارات ما در مورد اینکه اوضاع چطور باید باشد ریال می تواند در صورت بی جواب ماندن منجر به خشم ما شود. برای مثال انتظارات نابجا با احتمال بیشتری می توانند منجر به ناامیدی، درماندگی و خشم ما شوند.

۳- نجوای درون

گاهی به خاطر نجوای درون مان، خشم مان بیشتر می شود. جمله هایی مثل: حالا نشان شان می دهم یا همیشه می خواهد من را آزار دهد بیشتر مثل نفت ریختن روی آتش است.

۴- تنش / استرس

وقتی احساس تنش یا استرس می کنیم، بیشتر عصبانی می شویم. برای مثال وقتی با امتحانی استرس زا رو به رو هستیم، به نسبت وقتی که اوضاع بهتر پیش می رود، بیشتر عصبانی می شویم.

سه راهکار برای مدیریت خشم



- ۱- توجه به احساس ها
- ۲- توجه به روش های فکر کردن
- ۳- توجه به رفتارها

۱- توجه به احساس ها

الف: آرام سازی

شما نمی توانید هم زمان آرام و عصبانی باشید. اگر فکر می کنید خشم تان به مرحله انفجار رسیده است پایین آوردن درجه حرارات می تواند راه مناسبی برای جلوگیری از انفجار باشد. یادگیری روش های آرام سازی می تواند میزان عصبانیت روزانه شما را پایین بیاورد. به این طریق وقتی که تحریک می شوید، فاصله بیشتری تا مرحله عصبانیت خواهید داشت.

ب: شوخ طبعی

وقتی که در حال خنده هستید، نمی توانید عصبانی باشید. آدم خیلی راحت می تواند مشکلات زندگی را جدی بگیرد، اما تلاش برای دیدن نکات جذاب هر درماندگی و خشمی می تواند یکی از راه های مقابله با عصبانیت باشد.

۲- توجه به روش های فکر کردن

الف: همدلی

خشم می تواند به دلیل فکر کردن به این که رفتار دیگران با هدف ناراحت کردن ما بوده است، هم به وجود بیاید. اغلب رفتار دیگران ربطی به شخص ما ندارد و بیشتر نشان می دهد که آنها چطور زندگی خودشان را مدیریت می کنند. برای استفاده از همدلی باید دایم از خود پرسید: در این موقعیت دیگران چه احساسی خواهند داشت؟

ب: مدیریت افکار

یک راه مناسب برای کاهش خشم، مدیریت افکار خشونت آمیز در مورد موقعیتی است که در آن قرار دارید این گام ها را دنبال کنید:

شواهد را بررسی کنید:

چه شواهدی برای دیدگاه تان در مورد موقعیت تان دارید؟

به دنبال راه های جایگزین باشید:

راه های جایگزین برای موقعیت یا مشکل شما چیست؟ آیا می توانید به توضیح دیگری برای اتفاق رخ داده فکر کنید؟ چه شواهدی برای این توضیحات دیگر در دست دارید؟

توجه به رفتارها

الف: حل مساله

مدیریت خشم یعنی مقابله راهبردی با خشم با هدف حل مساله. کلید مدیریت خوب خشم این است که به دنبال حل مساله باشید. یعنی مطمئن شوید که پاسخ های شما به عصبانیت تان با هدف حل مساله است. احساس های خود را سر هیچ کس خالی نکنید. در عوض، آنها را به روشی هدفمند برای حل مساله به کار ببرید.

ب: جرات مندی، بدون خشن بودن

نحوه ارتباط ما، بستگی به اهداف مان دارد. اهداف شما (حتی وقتی عصبانی هستند) ممکن است شامل بهبود رابطه، بهبود عزت نفس، حل مسئله، بیان احساس ها، نشان دادن درک و مسایل مشابه باشد. برقرای ارتباط با جرات مهارتی است که هر کسی می تواند آن را یاد بگیرد. جرات مندی به معنای رفتار خشن برای به کرسی نشاندن حرف خود نیست. جرات مندی واقعی یعنی داشتن عزت نفس، احترام گذاشتن به دیگرانو یاد گرفتن اینکه چطور احساس های خود را صادقانه و با دقت منتقل کنید. گاهی اوقات خشم می تواند منجر به تجربه مشکلات جدی در زندگی می شود.

واکنش های منفی به خشم: ۳ نباید

اگر به این موقعیت ها با این **۳ نباید** پاسخ دهیم، خشم بیشتری را تجربه خواهیم کرد.

الف: سرکوب کردن خشم

یکی از راه هایی که افراد در واکنش به خشم خود نشان می دهند، این است که هیچ چیز نمی گویند و عصبانی باقی می مانند. این مقابله با خشم، معمولاً غیر موثر است چون:

- ۱- مشکل حل نمی شود
- ۲- وقتی به اتفاقی که افتاده است فکر می کنند عصبانی تر می شوند.
- ۳- در طول زمان خشم شان تبدیل به نفرت می شود.
- ۴- چون نخواسته اند مساله را حل کنند احساس ناامیدی کرده و از خود راضی نخواهند بود.

واکنش های منفی به خشم: ۳ نباید

۲- حالت دفاعی گرفتن

اگر واکنش خیلی سریعی به عصبانیت نشان دهید احتمال بیشتری دارد که خشونت غیر سازنده به دیگران نشان دهید. وقتی پرخاشگر یا خشن می شوید دیگران با احتمال بیشتری با خشونت به شما واکنش نشان می دهند.

۳- خشونت ورزیدن

خشونت زبانی یا جسمی به ندرت بهترین پاسخ به موقعیت های تحریک کننده خواهد بود. خشونت اغلب واکنشی آنی است که بعدا از آن پشیمان می شویم. خشونت منجر به نتایج منفی برای تمامی افراد درگیر می شود و در طولانی مدت، هیچ چیزی را حل نمی کند.