

افراد خشمگین یک نظام استدلالی هشت گانه دارند که منجر به خشم و عصبانیت در آنها میشود

- ۱- من به خواسته ها و احتیاجاتم نرسیدم
 - ۲- تو موجب و علت خشم من هستی
 - ۳- تو به حقوق من تجاوز کردی
 - ۴- تو آدم بدی هستی
 - ۵- آدم بد باید مجازات شود
 - ۶- من حق دارم تو را مجازات کنم
 - ۷- من تصمیم میگیرم تو را مجازات کنم
 - ۸- حالا مجازات میکنم
- در کنترل هیجان خشم بهتر است در قدم اول:

- ۱- خشم مان را پیش بینی کنیم
- ۲- خشم مان را تشخیص دهیم
- ۳- نفس عمیق بکشیم
- ۴- حواسمان را پرت کنیم
- ۵- محیط را ترک کنیم

اینها راهکارهای مختصر ابتدایی بودند

و در مقابل فرد پرخاشگر در قدم اول بهتر است:

- ۱- آرامش خود را حفظ کنیم
- ۲- در لحظه خشم طرف مقابل هیچ توضیحی ارائه ندهیم
- ۳- مرزها را مشخص کنیم
- ۴- حد و حدود بینمان را فراموش نکنیم
- ۵- او را خلع سلاح کنیم (مثلا در ابتدا بگوییم در این مسئله میتواند حق با تو باشد)
- ۶- موقعیت را ترک کنیم

هیجان ها علایمی در بدن هستند که به ما می فهمانند که اتفاقاتی در حال رخ دادن است. وقتی اتفاق خوشایندی رخ میدهد احساس خوب و وقتی حادثه ناخوشایندی پیش می آید احساس بدی داریم در واقع هیجان ها همچون شبکه خبری ۲۴ ساعته ای است که درباره اینکه چه کار میکنید و چه تجربه ای دارید به شما اطلاعات می دهند.

به طور کل دو نوع هیجان اولیه و ثانویه داریم

با ذکر مثال این دو نوع هیجان متمایز می شوند: واکنشهای آتی به حوادث را هیجان اولیه و واکنش هیجانی به هیجانات اولیه هیجان ثانویه است. مثال: مینا بر سر خواهرش داد کشید چون کاری انجام داده بود که باعث عصبانیت او شده بود او خیلی سریع خشمگین شد اما به فاصله کوتاهی دچار احساس گناه شد که چرا نتوانسته خشم خود را کنترل کند. به این ترتیب خشم او هیجان اولیه و احساس گناه هیجان ثانویه است. خشم یکی از هیجاناتی است که در همه وجود دارد اما اگر کنترل نشود تبدیل به یک هیجان مخرب خواهد شد اگر هم خشم را فرو بخوریم مشکلات جسمی و روانی زیادی به بار خواهد آورد. خشمی که در پی آن عصبانیت به وجود می آید میتواند گاه زمینه ارثی داشته باشد، در کودکی آموخته شود، به دلیل برخی چاه های روانی باشد که به دلیل آسیب هایی در گذشته به وجود آمده و...



پردیس بین الملل دانشگاه علوم پزشکی گیلان

کنترل خشم

معاونت دانشجویی و فرهنگی دانشگاه

علوم پزشکی گیلان

اداره مشاوره دانشجویی

تهیه کننده: معصومه صبحی

کارشناس ارشد روانشناسی بالینی

برای کنترل خشم بهترین روش یادگیری و استفاده از مهارتهایی است که نیاز دارید بشناسید.

در زیر به مختصری از آنها اشاره شده است:

- طیفی از احساساتی را که در برگیرنده خشم می شود بشناسید
 - رفتارهای پرخاشگرانه خود و دیگران را بشناسید
 - پی آمدهای احتمالی رفتارهای پرخاشگرانه برای خود و دیگران را بشناسید
 - رفتارهایی که موجب آسیب رساندن به خود می شود را بشناسید
 - افکار و احساسات مقدم بر رفتار پرخاشگرانه را بشناسید
 - نشانه های درونی احساس خشم را بشناسید
 - مکانیزمهای مقابله ای کنترل خشم را تمرین کنید و بیاموزید
 - تمرین کنید که خشم خود را بدون از دست دادن کنترل خود بروز دهید
- بسیاری از رفتارهای ما ناشی از باورهای ماست بهتر است روی این باورهای غلط کار کنیم

❖ بازسازی شناختی

❖ یعنی اینکه در صورت لزوم نحوه تفکر و شناخت خود را تغییر دهیم

❖ عموماً افراد پرخاشگر تمایل به ناسزا گفتن و فحاشی و داد و فریاد زدن دارند این رفتارها منعکس کننده افکار درونی آنهاست برای مثال به جای اینکه به خودتان بگویید «اای چقدر بد و غیر قابل تحمل، بگویید این مسئله مرا ناراحت کرده اما دنیا که به آخر رسیده ...

❖ به استفاده از کلماتی مثل هرگز و همیشه برای صحبت کردن در مورد خود و دیگران دقت کنیم

❖ مثلاً تو همیشه بدقول هستی

❖ تو هرگز به حرف من توجه نمیکنی

❖ من هرگز موفق نمیشوم

اگر کمی با خودمان رو راست باشیم میبینیم که واقعا همیشه اینطور بوده؟؟ قطعا نه...

آیا هرگز به تو توجه نکرده؟؟ چرا گاهی توجه هم داشته و برایم هدیه خریده

آیا هرگز موفق نبوده اید؟؟ چرا، در امتحانات میان ترم امسال موفق بوده ام

پس مراقب دو کلمه هرگز و همیشه باشید

سه روش : بازسازی شناختی

تخلیه انرژی

و حل مسئله را به خاطر بسپارید

تخلیه انرژی

- از طریق پرداختن به فعالیتهای جسمی یا خلاق و گوش دادن به موزیک یا کارهای مورد علاقه تان وضعیت ذهنی خود را کمی آرام کنید

حل مسئله

منظور از حل مسئله یعنی استفاده از یک شیوه مناسب و هدفمند برای رسیدن به یک خواسته و مقصد که عمدتاً حل یک مسئله می باشد حل مسئله مراحل منظمی به شرح زیر دارد:

- ۱- از خود بپرسید که آیا مشکلی وجود دارد یا خیر؟
- ۲- مشکل را تعریف کنید
- ۳- عوامل به وجود آورنده مشکلات را شناسایی کنید
- ۴- راه حل های ممکن را شناسایی کنید
- ۵- بهترین راه حل را انتخاب کنید
- ۶- راه حل انتخاب شده را پیاده کنید
- ۷- آیا راه حل انتخاب شده مفید بوده است
- ۸- اگر مفید و موثر نبوده مشکل کجاست در صورتی که راه حل انتخاب شده موثر واقع نشده باشد باید دلایل این امر مشخص شود صورت لزوم راه حل دیگری انتخاب شود با توجه به گنجایش این بروشور، موارد اشاره شده روشهای بسیار مختصری جهت شناخت خشم و کنترل آن بود اگر کنترل خشم برایتان دشوار است و به دفعات زیاد تکرار میشود و برخی موارد که حل مسئله برایتان دشوار و غیر ممکن به نظر میرسد بهترین راه مراجعه به مشاور و روانشناس، حضور در کارگاه های آموزشی، مطالعه کتب مرتبط و متخصصی است که میتوانند ما را از بحران و هیجانات مخرب نجات دهند.