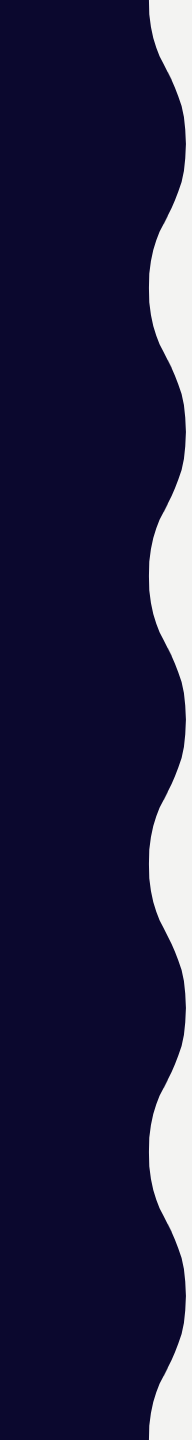


بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی گیلان
مرکز آموزشی درمانی شفا

مدیریت چشم

دکتر افشین صابری (متخصص روان شناسی)

تیرماه ۱۴۰۲

خشم چیست؟ عوامل ایجادکننده خشم کدامند؟ چطور میشه خشم رو مدیریت کرد؟



خشم یک هیجان و احساس درونی است که در واکنش به ناکامی ایجاد می‌شود.

خشم هیجانی است که همه آن را تجربه می‌کنند.

اگرچه هیجان ناخوشایندی است ولی در برخی موقعیت‌ها، نیاز است.

چیزی که ممکن است بد یا خوب باشد، شیوه ابراز آن است.

اگر خشم به شکل پرخاشگرانه ابراز گردد آسیب‌رسان خواهد بود، اما اگر به شکل سازنده (رفتار

قاطعانه) و برای کمک به احقاق حق مورد استفاده قرار گیرد، سالم و مفید می‌باشد.

شیوه‌های ابراز خشم در افراد مختلف

افراد با سبک‌های مختلف تیپ شخصیتی، به اشکال زیر، خشم خود را نشان می‌دهند:

۱) **افراد منفعل (سلطه‌پذیر):** به روش‌های غیرمستقیم مانند: لجبازی، سکوت، غیبت کردن، قهر کردن، نیش و کنایه و شوخی؛ خودزنی، دردهای بدنی، خود سرزنش‌گری و جابه‌جا کردن خشم (مثلا از دست شوهرش عصبانیه، بچه چیزی میگه، اونو کتک می‌زنه).

۲) **افراد پرخاشگر (سلطه‌گر):** به کاربردن الفاظ نامناسب، تحقیر، توهین، رفتارهای آسیب‌رسان.

۳) **افراد قاطع:** بیان احساسات ناخوشایند به صورت مستقیم، منطقی و بدون ترس.





۱) **ترک موقعیت:** سعی کنید قبل از اینکه عصبانیتتان به اوج خود برسد، موقعیت را ترک کرده و با انجام کارهایی همچون: دوش گرفتن؛ خوردن آب؛ کشیدن نفس عمیق؛ قدم زدن؛ گفتگوی درونی با خود (مثل: اگر من جای طرف مقابل بودم چه عکس‌العملی نشان می‌دادم؟، اگر این اتفاق برای کس دیگری رخ می‌داد من حق را به کی می‌دادم؟، نکنه مشکلی داشت که اینطور برخورد کرد؟ آیا این مشکل فقط مال منه یا خیلی افراد مثل من با این مشکل مواجهند؟؛ شاید سوءتفاهم شده و طرف مقابل به خاطر همین با من اینطور رفتار کرد و اگر من هم جای او بودم همین رفتار را داشتم و ...) آرامشتان را بازیابید و سپس با توجه به مراحل بعد عمل کنید.

❖ **توجه:** معمولاً هنگام عصبانیت اکسیژن کمی به مغز می‌رسد و همین امر باعث می‌شود که مغز انسان مشکل را نتواند به خوبی حل کند، چون فرد، غیرمنطقی فکر و رفتار می‌کند.

✓ پس از اینکه چند ساعت الی چند روز از انجام ترک موقعیت گذشت می‌توانید با طرف مقابل هماهنگ کنید و زمان و مکان مناسبی را برای حل اختلافات تعیین کنید و بدون اینکه پرخاش و یا سکوت کنید و یا به کنایه حرف بزنید، در مورد آنچه شما را ناراحت کرده، به طور واضح و روشن صحبت کنید و سعی کنید از جملاتی استفاده کنید که با من شروع می‌شوند و احساس خود را بگویید و با قاطعیت تمام درباره‌ی درست بودن احساساتان صحبت نکنید (مثل: **من احساس می‌کنم که تو با بی‌اعتمادی به من می‌خواهی منو آزار بدی**)؛ و از بیان عباراتی که با تو شروع میشن و انتقادآمیزن و حاوی قیدهایی مثل: همیشه و هرگز و ... هستن جلوگیری کنید (مثل: **تو همیشه درباره‌ی من اشتباه قضاوت می‌کنی، تو باعث بدبختی منی، تو همیشه منو عصبانی می‌کنی و ...**).

✓ مراقب لحن صحبت خود باشید و از توهین، تمسخر و با صدای بلند و حق به جانب حرف زدن بپرهیزید و اگر برخورد این چنینی داشتید، سریع عذرخواهی کنید و با لحن و حالت آرام‌تر علت ناراحتی خود را بیان کنید (معذرت‌خواهی را تمرین کنید) و اگر دیدید طرف مقابل حرف غیرمنطقی می‌زند، بحث را ادامه ندهید و موقعیت را ترک کنید.

✓ به طرف مقابل نیز اجازه صحبت کردن بدهید و سعی کنید به این روش از نیت واقعی آن با خبر شوید (مثل: نیت واقعی مادر یا پدری که نگران آینده فرزند بیمارش است و به همین دلیل سعی می‌کند با کنترل وی از قطع دوباره داروها جلوگیری کند).

✓ سعی کنید راه حلی را برای اختلاف خود پیدا کنید (مثل: مطرح کردن راه حل سوم، قرعه‌کشی کردن، استفاده از یک حکم مورد قبول هر دو طرف، تقسیم کردن کارها و ...).

❖ توجه: هر بار راجع به یک موضوع و اختلاف صحبت کنید و از به میان آوردن اختلافات قبلی خودداری کنید و صحبت درباره آنها را به وقتی دیگر موکول کنید (مثل: من ۵ ساله که این رفتارت رو تحمل می‌کنم ← من در مورد مشکلی که این بار برامون پیش اومده صحبت می‌کنم و اختلافات قبلی بمونه برای بعد).

۲) تغییر باورهای نادرست: افکار و باورهای نادرست هر فرد می‌تواند در موقعیت‌های متفاوت باعث ایجاد خشم گردد. مثل این باور که اگر محکم برخورد نکنی، محکم برخورد می‌کنند، ناخودآگاه در بیشتر مواقع حالت تهاجمی به خود می‌گیرند.

همچنین افرادی که معتقدند که در همه حالت سکوت باید کرد تا اوضاع بدتر نشود؛ باعث می‌شوند تا خشم زیادی در درونشان جمع گردد و در بلند مدت به حد انفجار برسند. اصلاح این افکار و عقاید ناکارآمد به ما در مدیریت خصمان کمک زیادی می‌کند.



بعضی از باورهای زهرآلود و غلطی که موجب خشم هر فردی می‌شوند:

✚ من باید خشم خود را تخلیه کنم تا احساس بهتری پیدا کنم.

✚ خشم من، تقصیر دیگرانه.

✚ من باید پرخاشگر باشم تا چیزی را که می‌خواهم بدست بیارم.

✚ خشم باعث می‌شه دیگران از من حساب ببرن و رفتارشون رو تغییر بدن.

✚ پرخاشگری امری ذاتیه و تحت کنترل نیست.

✚ هیچکس، هرگز نباید با من غیرمحرمانه رفتار کنه.

✚ جهان نباید ناعادلانه و غیرمنصفانه باشه، به خصوص نسبت به من؛ من باید اونچه رو که می‌خوام همان زمان

که می‌خوام بدست بیارم و هیچ چیز نباید بر سر راهم قرار بگیره و ...



باورهای افراد منفعل: اگر در محیط کار عصبانی شم، کارم را از دست خواهم داد؛ اگر مقابل همسرم بایستم او مرا ترک خواهد کرد؛ اگر در خانه خشمم را ابراز کنم ممکنه داد و فریاد بشه و همسایه‌ها آزار ببینن؛ اگر عصبانی شم ممکنه بچه‌هام وحشت‌زده شن و ... داشتن چنین فکریایی موجب سرکوب احساس ناراحتی از دست اطرافیانمان خواهد شد و در ادامه، موجب بروز خشم‌های ناگهانی شدید و مخرب خواهد شد.

۳) کنار آمدن با دیگران: دیگر افراد هم در همان جهانی که ما در آن هستیم، وجود دارند. گاهی، این امر می‌تواند اوضاع مطلوبی باشد، اما بعضی اوقات شاید عده‌ای را مایه عدم آرامش بیابیم. چه دوست داشته باشیم، چه نه، دیگران وجود دارند. بهتر است بپذیریم که افراد دیگر هم به اندازه ما حق سکونت در کره زمین را دارند و در حالی که به طور مشترک با آنها سکونت داریم، شاید این واقعیت را هم بپذیریم که گاهی دیگر افراد روی اعصاب ما بروند. ما مسئول جهان نیستیم و بهتر است بپذیریم که دیگران اجازه دارند طبق قوانین و ارزش‌های خودشان - نه ما - عمل کنند.

انسان‌ها تنوعی از شکل، اندازه و رنگ دارند و بی‌شک همه مردم، مذهب، فرهنگ، عقاید سیاسی، قواعد اخلاقی یا مقررات رفتار اجتماعی مشترکی ندارند.

بپذیریم که تفاوت‌های شخصی بسیار مهم است. پذیرش اینکه دیگر افراد حق دارند عقاید خودشان را راجع به چگونگی زیستشان داشته باشند - حتی هنگامی که ما با قاطعیت با عقاید آنها مخالف هستیم - می‌تواند بسیاری از ناراحتی‌های ما را بکاهد. مردم به اعمال این حقوق - بدون توجه به عقیده ما - ادامه خواهند داد.

پذیرش دیگران می‌تواند از خشم ناسالم ما جلوگیری کند. این مورد را در نظر بگیرید: هرروز صبح رضا و محسن باهم با اتوبوس سرکار می‌روند. هر باری که رضا سوار اتوبوس می‌شود، «صبح بخیر!» مهربانانه‌ای به راننده می‌گوید ولی راننده بیشتر اوقات رضا را نادیده می‌گیرد. یک روز محسن از رضا پرسید که چرا او به سلام و احوال‌پرسی با راننده اصرار دارد، در حالی که او هیچوقت به رضا توجه نمی‌کند. رضا می‌گوید «زیرا من ترجیح می‌دهم به جای پاسخ به ملاک بی‌ادبی او، بر اساس ملاک مؤدبانه رفتار کنم».

تحمل بالایی که رضا در مقابل بی‌ادبی راننده اتوبوس دارد به این معناست که او می‌تواند از خشمگین شدن به‌طور ناسالم خود اجتناب کند. او این کار را به کمک موارد زیر انجام می‌دهد:

- ✓ پذیرش اینکه راننده اتوبوس حق دارد بی‌ادب باشد. هیچ قانونی علیه پاسخ دادن (یا ندادن) به احوال‌پرسی فرد دیگری وجود ندارد.
- ✓ بی‌ادبی راننده را نسبت به خودش شخصی محسوب نمی‌کند. راننده، رضا را نمی‌شناسد و در نتیجه بعید است که او در واقع به طور خاص «نسبت به او اینگونه باشد». او احتمالاً علاوه بر رضا نسبت به افراد بسیاری بداخلاق است.
- ✓ رضا حق خودش را برای مودب رفتار کردن، حتی در مواجهه با بی‌ادبی دیگری اعمال می‌کند. اگرچه، راننده اتوبوس نسبت به رضا بی‌ادب است، اما وی تصمیم می‌گیرد که به همان طریق پاسخ ندهد.

۴) داشتن افکار انعطاف‌پذیر: اینکه بخواهید دیگران با شما خوش رفتار باشند و به شما احترام بگذارند، معقول است. در همین راستا، احتمالاً می‌خواهید که دیگران کارهایشان را به درستی انجام دهند و به شما کمک کنند به آنچه می‌خواهید برسید. احتمالاً می‌خواهید زندگی در راه شما بچرخد و وقایع جهان هماهنگ با نقشه‌های شخصی شما باشند. اما، انتظار و درخواست انجام این شرایط در همه مواقع، معقول نیست!

داشتن افکار و رفتار انعطاف‌پذیر به جای داشتن انتظارات می‌تواند به نگره‌داشتن خشم شما در محدوده سلامت کمک کند. رویکردهای انعطاف‌ناپذیر و متوقعانه می‌تواند منجر به خشم مخرب در شما گردد.

رابطه مریم و علی را در نظر بگیرید: علی عقاید انعطاف‌ناپذیری راجع به این دارد که دیگران باید به او احترام بگذارند. مریم هم همان رویکردهای کلی را به‌طور انعطاف‌پذیر دارد. مریم و علی برای ناهار بیرون می‌روند و نزدیک میز چند پسر جوان می‌نشینند که در نوشیدن زیاده‌روی کرده‌اند و بسیار بلند و بی‌ادبانه صحبت می‌کنند. علی و مریم نمی‌توانند حرفهای همدیگر را بشنوند و ناهار آنها به خاطر رفتار این جوانان خراب می‌شود. مریم پیشنهاد می‌کند که با علی به میز دیگری برود، جایی که با رفتار ضد اجتماعی جوانان آزرده نشوند. اما، علی بلند می‌شود و سر جوان‌ها داد می‌کشد و در نهایت با آنها بیرون کافه دعوا می‌کند. او خوش شانس بود که به‌طور جدی‌تر آسیب ندید!

افکار انعطاف‌ناپذیر علی نسبت به موقعیت شامل موارد زیر می‌شوند:



«این احمق‌ها چطور جرات می‌کنن با من اینطوری رفتار کنن؟»

«من بی‌احترامی مانند این را تحمل نخواهم کرد.»

«باید به این احمق‌ها نشون بدم که حق با کیه.»

افکار انعطاف‌پذیر مریم نسبت به موقعیت شامل موارد زیر می‌شوند:

«این افراد مانند احمق‌ها رفتار می‌کنن.»

«این افراد واقعا با رفتار غیر محترمانه شون منو اذیت می‌کنن.»

«نمی‌خوام اینو تحمل کنم، پس فکر می‌کنم که از شون دور بشم.»

✚ داشتن افکار و رفتار انعطاف‌پذیر برای مواردی مانند احترام گذاشتن، به شما کمک می‌کند مورد

احترام قرار نگرفتن را بپذیرید. داشتن رفتار و افکار انعطاف‌ناپذیر موجب تنش شما خواهد شد.

۵) قبول دیگران به عنوان انسان‌های ممکن‌الخطا: وقتی که با عصبانیت، دیگری را به عنوان «بد» یا «احمق»، محکوم می‌کنیم، صراحتاً تعمیمی کلی انجام داده‌ایم. یک فرد فقط به این دلیل که احمقانه رفتار می‌کند، احمق نیست. در واقع وی مطمئناً - درست مانند ما - در موقعیت‌های متفاوت به روش‌های گوناگون رفتار می‌کند.

وقتی دیگران را به عنوان انسان‌های ممکن‌الخطا در نظر می‌گیریم، می‌توانیم فقط رفتار فرد را محکوم کنیم، نه کل شخصیت فرد را.

این روش برای کمک به حفظ آرامش و تسلط بر احساس خشم مفید است.

۶) پرورش تحمل ناکامی در خود: افرادی که مکرراً خشم ناسالم را تجربه می‌کنند، سطح تحمل پایینی برای ناکامی دارند. آستانه پایین آنها در تحمل آزارها، ناگواری‌ها و موانع ایجاد شده توسط دیگران در عباراتی مانند زیر منعکس می‌شود: «نمی‌تونم تحملش کنم».

«دیگه نمی‌تونم بیش از این تحملش کنم».

بالا بردن تحمل ناکامی به شما کمک می‌کند تا سطوح متناسبی از آزرده‌گی را در پاسخ به موانع رسیدن به هدف تجربه کنید. خودگویی‌های مثبتی همچون جملات زیر، می‌توانند در پرورش تحمل ناکامی و کنترل خشم کمک‌کننده باشند: «این وضعیت ناخوشاینده ولی می‌تونم تحملش کنم».

«تحمل این واقعه دشواره ولی می‌تونم تحملش کنم. بعضی چیزای دشوار ارزش تحمل کردن رو دارن».

برای بالا بردن تحمل ناکامی‌تان، این گونه سؤالات را هنگامی که زندگی سخت می‌شود از خودتان بپرسید:

«آیا این موقعیت واقعا وحشتناک است یا فقط بسیار ناخوشایند است؟»

«آیا این موقعیت واقعا غیر قابل تحمل است یا فقط واقعا تحمل آن دشوار است؟»

❖ **توجه:** اغلب آنچه فکر می‌کنید غیر قابل تحمل است، آنقدر که به نظر می‌رسد بد نیست. بسیاری از چیزها، تحملشان دشوار است ولی قابل تحمل‌اند، تاب آوردنشان سخت است، اما می‌توان تاب آورد، ناخوشایند و نامناسب‌اند اما می‌توانید آنها را تحمل کنید.

برای اینکه این مطلب را درک کنید، تصور نمایید که مسیر فرودگاه در ترافیک گیر افتاده و پروازتان را از دست می‌دهید. آزاردهنده است! اما، خشمگین شدن و فریاد بر سر ترافیک، موجب نمی‌شود که ماشین‌ها سریع‌تر حرکت کنند. به جای کوبیدن موبایلتان به داشبورد، می‌توانید تلاش‌تان را متمرکز تلفن کردن به شرکت هواپیمایی و سعی برای جا گرفتن در پرواز موجود بعدی، نمایید.

❖ **توجه:** ابراز احساسات به روش سالم در همان موقعی که اتفاق ناراحت‌کننده‌ای می‌افتد، می‌تواند پادزهر خوبی برای حملات خشم باشد. افرادی که شفاف و به موقع درباره ناراحتی‌اشان صحبت می‌کنند، کمتر تمایل به احساسات ناسالم مانند خشم یا افسردگی دارند.

۷) دفاع مؤثر از خود (ابراز خشم به طور سالم): دفاع (assertion) شامل پافشاری بر حقوق خودتان، گفتن عقاید و احساساتتان و کسب اطمینان کردن که حقوق اولیه تان رعایت شده است، می‌باشد. دفاع از این نظر با پرخاشگری متفاوت است که شامل خشونت، تهدید یا بی‌احترامی به حقوق دیگران نمی‌شود.

دفاع مهارتی است که می‌توانید آن را تمرین کنید.

افراد بسیاری که مشکلات خشم دارند به این روش از حق خود دفاع سالم کرده‌اند:

۷-۱. توجه طرفتان را جلب کنید. به طور مثال، اگر می‌خواهید در یک فروشگاه شکایت کنید، تا زمانی که توجه فروشنده به شما جلب شود، منتظر بمانید. نه اینکه هنگامی که مشغول انجام کار دیگری هستند سرشان داد بکشید. اگر می‌خواهید با شریکتان راجع به موضوع خاصی صحبت نمایید، از او بخواهید وقتش را به شما اختصاص دهد.

۷-۲. مکان مناسب را بشناسید. مثلا اگر رئیس‌تان نظری تحقیرآمیز درباره شما در یک جلسه می‌دهد، بهترین واکنش این است که درباره آن اندکی بعد در محیطی خصوصی با او صحبت کنید.

۳-۷. در ذهنتان درباره آنچه می‌خواهید بگویید تمرین کنید. اگر در دفاع از خودتان تازه کار باشید ولی با داد و فریاد کردن آشنا ترید، به خودتان زمان دهید تا درباره آنچه می‌خواهید منتقل کنید واقعا فکر کنید.

۴-۷. مسئولیت احساس آزرده‌گی تان را بپذیرید. فرد دیگر را متهم به اینکه شما را عصبانی کرده نکنید. از اظهاراتی مانند «وقتی یه ساعت سر قرار دیر می‌رسی عصبانی می‌شم»، یا «وقتی که منو به مراسم عروسیت دعوت نکردی، عصبانی شدم» استفاده کنید. ✓ لازمه بدونید که دفاع همیشه هم کارساز نیست و شاید بعضی افراد دفاع شما را با پرخاشگری پاسخ دهند. پس به خودتان تذکر دهید که دیگران حق انتخاب بد رفتاری را دارند و بهتر است شما به جای پاسخ دادن به همان شیوه، از آنها رو برگردانید.



۸) استفاده از فن خلع سلاح: گاهی، ممکن است شخص دیگری شما را با انبوهی از اظهارات منفی یا توهین بمباران کند. شما چه انتخاب‌هایی دارید؟ می‌توانید به طور ناسالم عصبانی شده و فریاد بکشید و حمله کنید یا، می‌توانید آزرده‌گی‌تان را به طور سالم ابراز کرده و سعی کنید بدون حمله کردن، منتقدتان را خلع سلاح کنید.

به طور مثال، دوست آرش او را به خاطر اینکه دیر سر قرارشان رسیده بود، مورد انتقاد قرار می‌دهد. دوست آرش با عصبانیت می‌گوید: «همیشه دیر می‌کنی. خیلی بی‌نظمی!» آرش معمولاً در برابر انتقاد حالت تدافعی و خصمانه داشته است که منجر به بحث‌های فراوانی در گذشته شده است. در عوض، این دفعه، از فن خلع سلاح استفاده کرده و پاسخ می‌دهد: «حق داری! من گاهی با بی‌نظمی باعث اذیت میشم» (موافقت جزئی). «ببخش که اذیت کردم» (همدردی / درخواست اطلاعات بیشتر). این کار آبی بر خشم دوستش می‌ریزد.

با استفاده از فن خلع سلاح، معمولاً با خونسرد ماندن برنده می‌شوید. همچنین خوشحالی حاصل از کنترل صحیح یک نظر انتقادی را کسب می‌کنید. از کجا معلوم: شاید حتی رابطه‌تان را با منتقدتان بهبود بخشید.

۹) استفاده از رفتار قاطعانه: استفاده از خشم سازنده "به صورت رفتار قاطعانه" در خیلی مواقع باعث می‌شود که کمتر در معرض آسیب قرار گیریم. به طور مثال اگر فردی مرتبا به ما بی‌احترامی می‌کند و یا اینکه در محل کار مکررا حقوق ما نقض می‌شود، مناسب‌ترین روش استفاده از تکنیک‌های رفتار قاطعانه می‌باشد. اگر این تکنیک‌ها به طور صحیح اجرا گردد، افرادی که حقوق ما را نقض می‌کنند در رفتار خود تجدید نظر کرده و از جمع شدن خشم در ما جلوگیری می‌کنند.

در ادامه چند رفتار قاطعانه توضیح داده می‌شود:

✚ آموزش مهارت جرات‌ورزی: یکی از پرتنش‌ترین موقعیت‌هایی که ممکن است تجربه کنید هنگامی است که یک نفر خواسته نابجایی از شما داشته باشد. اینکه درست همان موقع آن خواسته را به طور قاطعانه رد کنید نیاز به تمرین دارید.

در مرحله اول لازم است شما با انواع رفتار قاطعانه آشنا شوید:

۱. بیان قاطعانه احساسات: بیان مستقیم و محترمانه احساسات. مثل: "با این حرفت منو ناراحت کردی»

۲. رد قاطعانه: رد پیشنهادات و درخواست‌های ناسالم و تحمیلی دیگران. مثل: "من خودم به بانک بدهی دارم و نمی‌تونم بهت پول قرض بدم، لطفا اصرار نکن"

۳. درخواست قاطعانه: در این نوع رفتار، فرد به طور مستقیم و محترمانه درخواست خود را بیان می‌کند. مثل: "از من نخواه که در حالی که خودم نگران پرداخت اقساط وامم هستم، بهت پول قرض بدم".



قاطعیت یعنی:

نگذاریم کسی به زور نظرمون را تغییر دهد.

نه اینکه به زور بخواهیم

نظر و رفتار دیگران را تغییر دهیم!

+1

عوامل مؤثر بر استفاده از رفتار قاطعانه در موقعیت‌های پرتنش را یاد بگیرید و در این موقعیتها به کار گیرید:

✚ به هنگام رفتار قاطعانه ضروری است که تماس چشمی برقرار کنید و نگاهتان حاکی از جدیتتان باشد.

✚ رفتار قاطعانه باید بدون تاخیر صورت پذیرد و موقع بیان باید جدی صحبت کنید نه جویده جویده و دو دل.

✚ تا جایی که می‌توانید پاسخ کوتاهی داده و از دادن توضیحات طولانی و آوردن دلایل زیاد خودداری کنید.

✚ به جای عباراتی مانند "فکر نمی‌کنم بتونم" از کلمه "نه" و یا "اجازه بده کمی فکر کنم" استفاده کنید.

✚ درخواست خود را به صورت واضح و مستقیم بیان کنید.

✚ به جای گفتن "نمی‌تونم"، بگویید "این کار را نخواهم کرد".

✚ در آن لحظه به پیامدهای منفی پذیرش درخواست نابجا فکر کنید.

✚ در آن لحظه به پیامدهای مثبت عدم پذیرش درخواست نابجا فکر کنید.

✚ به خاطر رد درخواست نابجا نسبت به خود احساس خوبی داشته باشید.

✚ **از تکنیک صفحه خط افتاده استفاده کنید:** وقتی روی صفحه گرامافون خطی می‌افتد، مدام یک عبارت را تکرار می‌کند و این به حدی اذیت کننده است که فرد سریع آن را خاموش می‌کند! وقتی کسی در مقابل خواسته یکی مدام یک عبارت را تکرار کند، همین امر اذیت کننده خواهد بود و فرد دست از اصرار خواهد برداشت. مثل عبارت: "گفتم که من خودم بدهکارم و نمی‌تونم پول قرض بدم"

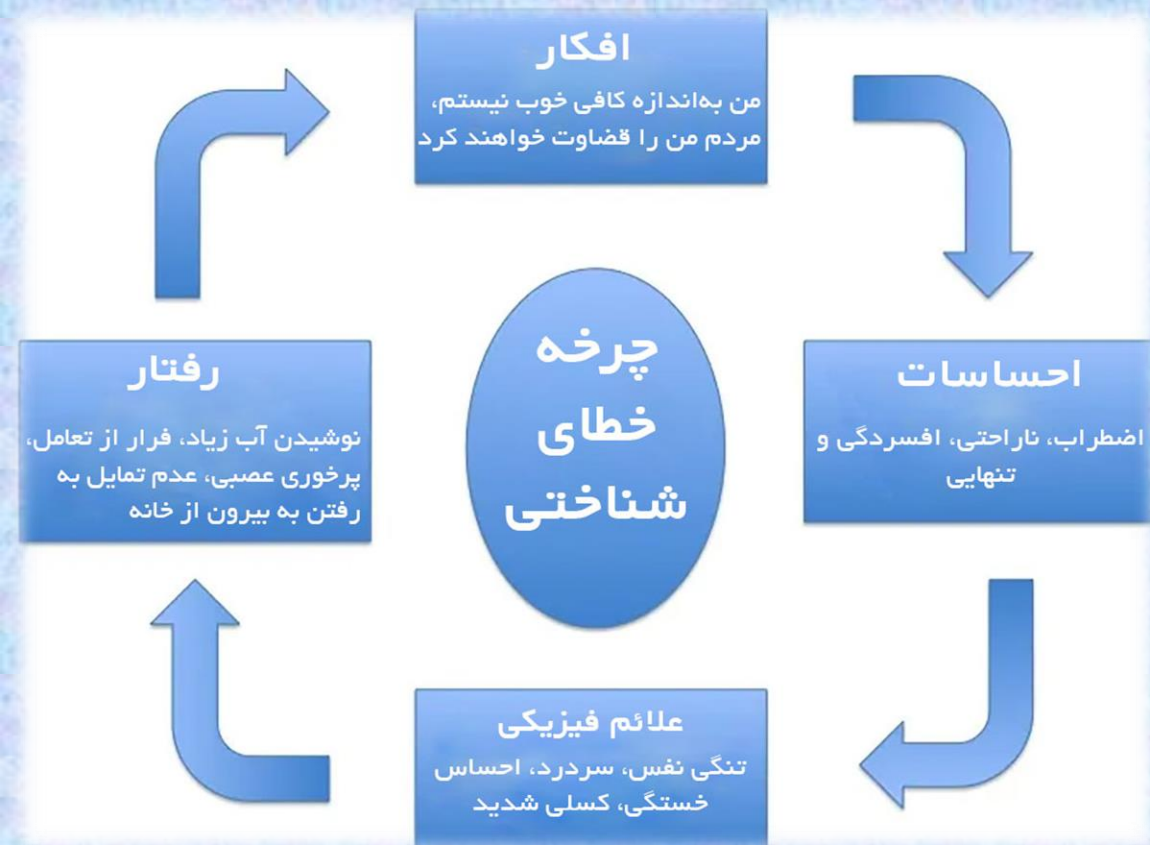
✚ **از تکنیک خلع سلاح کردن استفاده کنید:** منظور این است که فرد طوری خواسته طرف مقابل را رد کند که وی از درخواستش شرم زده شود. مثل: "من فکر می‌کردم تو واقعا دوست من هستی و از اینکه من کمتر نگرانی داشته باشم خوشحال میشی ولی مثل اینکه اشتباه فکر می‌کردم"

✚ **از تکنیک اجتناب و ترک موقعیت استفاده کنید:** گاهی مجبورید امتناع خود از انجام خواسته نابجا را چند بار تکرار کنید. در این صورت به جای اینکه هر بار دلیل جدید بیاورید، "نه" گفته و همان دلیل قبلی را تکرار کنید. اگر علیرغم چند بار "نه" گفتن فرد مقابل همچنان به اصرار خود ادامه داد، به گفتگوی خود پایان دهید و موقعیت رو ترک کنید.

✚ شناخت تحریف (خطا)های شناختی و مقابله با آنها: نکته دیگر

در رفتار قاطعانه نقش باورها، افکار، عقاید و انتظارات است که مجموعه آنها را شناخت گویند. در بسیاری مواقع که فرد نمی‌تواند رفتار قاطعانه داشته باشد به دلیل داشتن تحریف‌های شناختی است که فرد باید آنها را شناسایی کرده و با آنها مقابله نماید. مثل استفاده زیاد از جملات "باید" و "ار": "من باید به عنوان یک انسان همه را راضی نگه دارم؛ من نباید دست رد به سینه دیگران بزنم و ..."

✚ **شناخت حقوق:** مثل: "من حق دارم بدون احساس گناه خواسته‌های دیگران را رد کنم؛ من حق دارم نظراتم را آزادانه بیان کنم؛ من نمی‌تونم به عنوان یک انسان همه را از خود راضی نگهدارم و ..."



۱۰) شناخت حساسیت‌ها و مدیریت آنها: گاهی اوقات موضوعاتی وجود دارند که ما به آنها حساس هستیم. هریک از افراد نسبت به موضوعات به خصوصی حساسیت نشان می‌دهند. برای مدیریت این حساسیت‌ها ابتدا باید آنها را شناسایی کنیم. مثال: علی موارد زیر را در مورد حساسیت‌های خود فهرست کرده است: وقتی می‌بینم راننده‌ها قوانین رو رعایت نمی‌کنن خشمگین می‌شم؛ وقتی می‌بینم کسی سر قرار به موقع نمی‌رسه عصبانی می‌شم؛ وقتی کسی می‌خواد کار رو به دلخواه وی انجام بدم نه نظر خودم، آشفته می‌شم؛ وقتی کسی بهم زور می‌گه عصبانی می‌شم و ... با اندکی تامل متوجه می‌شویم که اکثر موضوعاتی که علی را خشمگین می‌کند مربوط به بی‌نظمی و احساس کنترل شدن توسط دیگران می‌باشد.

تمرین: لیست تمام موقعیت‌هایی که در اغلب موارد شما را خشمگین می‌کند به صورت جمله کامل بنویسید:

(۱) (۲) (۳) و ...

حال بررسی نمایید که آیا موارد مطرح شده حول موضوعی خاص نظیر: طرد شدن؛ کنترل شدن؛ بی‌نظمی؛ رها شدن؛ جدی گرفته نشدن؛ تهدید شدن؛ مورد سوء استفاده قرار گرفتن؛ تحقیر شدن؛ مورد تمسخر قرار گرفتن و ... مطرح می‌گردد؟ پس از انجام این فعالیت موارد زیر را توضیح دهید:

✚ در بسیاری از موارد شدت و تعداد مواردی که خشمگین می‌شویم به حساسیت‌های ما بر می‌گردد، یعنی ما به دلیل حساس بودن به آن موضوع واکنشمان بیش از حد نرمال است.

✚ شناخت دقیق حساسیت‌هایمان به ما کمک می‌کند که این واقعیت را بفهمیم که میزان خشم ما بیشتر از اینکه به عوامل بیرونی مربوط باشد به حساسیت‌های ما بر می‌گردد.

✚ آگاهی به این موضوع خود کمک می‌کند که شدت و تعداد مواردی که ما را عصبانی می‌کند کاهش یابد. این که این حساسیت‌ها از چه زمانی و به چه دلایلی ایجاد شده‌اند، به درک عمیق ما نسبت به حساسیت‌هایمان کمک می‌کند. مثلاً فردی که در برابر کنترل شدن توسط دیگران به شدت واکنش نشان می‌دهد پس از اینکه متوجه شود به این دلیل حساس است که در کودکی به شدت توسط والدین مورد کنترل قرار گرفته است، تا حدودی واکنشش به دیگران کمتر می‌شود.

۱۱) برون‌ریزی سالم خشم‌های انباشته شده: بسیاری از افراد خاطرات ناراحت کننده‌ای از گذشته دارند که بار هیجانی آنها پس از سالها از بین نرفته است و همچنان از آن رنج می‌برند. ابراز سالم احساسات ناشی از این خاطرات منفی می‌تواند کمک کننده باشد. در زیر تکنیک‌هایی برای این منظور بیان شده است:

۱۱-۱) نوشتن نامه: به فرد مورد نظر نامه‌ای بنویسید. در نوشتن نامه موارد زیر را رعایت کنید: هر آنچه را که آنها گفتند و شما گفته‌اید بنویسید؛ احساس خودتان و احساسی که در زمان نوشتن داشتید و همچنین احساسی که دوست داشتید آنها داشته باشند را بنویسید؛ آنچه را که شما دوست داشتید بگویید را بنویسید؛ آنچه را که دوست داشتید انجام دهید و دوست دارید دفعه بعد انجام دهید را بنویسید؛ همه مطالب را نوشته و چیزی باقی نگذارید. پس از اتمام کار به مدت یک روز نوشته را کنار گذاشته و سپس آنرا آورده و با دقت مطالعه کنید. تلاش کنید که دوباره به موقعیت‌ها فکر کنید و شناخت پیدا کنید و در صورت لزوم، تغییراتی در متن نامه دهید و سپس آن را به طرف مقابل تحویل دهید و درباره‌اش باهم صحبت کنید.

۱۱-۲) **صحبت کردن در مورد مساله مورد نظر:** با افراد مناسب و در زمان مناسب صحبت نمایید (اگر شنوندگان ما بتوانند نسبت به ما اندکی همدلی نشان دهند، صحبت دربارهٔ خشم‌های کهنه می‌تواند مفید باشد. پس با فردی که گمان می‌کنید ممکن است به قضاوت درباره احساساتتان بپردازد یا حق شما را برای داشتن آن احساسات رد و انکار کند صحبت نکنید؛ با فردی که خسته و درمانده‌تر از شماست صحبت نکنید؛ کسی را انتخاب کنید که از آرامش برخوردار است؛ وقتی هیچکدام از شما عجله ندارید و تحت فشار نیستید مدتی را برای صحبت اختصاص دهید؛ فراموش نکنید که اگر توانسته بودید به موقع درباره احساساتتان با شخصی صحبت کنید که می‌توانست شما را درک کند، بسیاری از آن اتفاقات به زخم‌های عاطفی تبدیل نمی‌شد.

۱۱-۳) استفاده از تکنیک صحبت با صندلی خالی

۱۱-۴) **ورزش:** ۴-۵ بار در هفته و هر بار حدود ۵۰ دقیقه ورزش هوازی (ورزشی که قلب رو به تپش بندازه، مثل: ایروبیک، دویدن با سرعت متوسط، شنا، رقص و ...) به همراه ورزش بی‌هوازی (مثل بدنسازی) انجام دهید.



۱۱-۵) آموزش تنفس کند و آرام قفسه سینه‌ای (شش‌ها): تنفس قفس سینه‌ای یا همان ششی که مقدمه ریلکسیشن می‌باشد، فنی است که نه تنها برای بیماران، بلکه برای افراد عادی نیز مفید است. این تکنیک برای مدیریت تنفس تند است که در حالت اضطراب و خشم اتفاق می‌افتد و به شما کمک می‌کند تا تعداد تنفس خود را کاهش دهید. برای این کار باید بر روی صندلی راحت بنشینید و کارهای زیر را انجام بدین: در حالی که دهانتان بسته است، با ۴ شماره از بینی نفس عمیق بکشید و شش‌ها و قفسه سینه‌تان را پر از هوای تازه کنید (دم) و سپس ۴ ثانیه مکث کنید و در مرحله بعد با ۴ شماره نفس را به آرامی از راه دهان نیمه باز بیرون دهید (بازدم) هر بار این دم و بازدم را حدود ۵ بار انجام دهید (بهتر است این تمرین را ۲-۳ بار در روز انجام دهید).

۱۱-۶) آموزش ریلکسیشن (آرمیدگی، آرام‌سازی): هدف از آرام‌سازی، کاهش علائم فیزیولوژیکی اضطراب و خشم است. وقتی فردی به لحاظ فیزیولوژیکی برانگیخته است، احتمال شروع و یا تشدید خشم و نگرانی و اضطرابش بیشتر می‌شود، لذا یادگیری تکنیک آرام‌سازی و به‌کارگیری آن در چنین شرایطی، می‌تواند شدت این احساسات منفی را به حداقل برساند. آرام‌سازی از طریق کاهش هورمون‌هایی که موجب احساساتی همچون اضطراب و خشم می‌شوند، کاهش ضربان قلب، کاهش فشار خون، کاهش تعریق و تنش عضلانی، موجب آرام‌شدن فرد و کاهش خشم و نگرانی می‌شود.

ابتدا درمانگر نحوه سفت و شل کردن عضلات مختلف را نشان می‌دهد (سرمشق دهی). همزمان، مراجع سفت و شل کردن عضلات را به تناوب انجام داده و درمانگر واریسی می‌کند که آیا تمرین به طور صحیح انجام می‌گیرد. معمولاً عضلات باید حدود ۵ ثانیه سفت نگه داشته شود و سپس ۱۰ ثانیه شل شود. از مراجع خواسته می‌شود قبل و بعد از آرام‌سازی، میزان برانگیختگی و تنش عضلانی خود را از ۰ تا ۱۰۰ درجه‌بندی کند. بدین ترتیب او می‌تواند متوجه میزان کاهش برانگیختگی و تنش عضلانی خود در نتیجه‌ی تمرین آرام‌سازی بشود.

آرمیدگی باید در یک جای ساکت و آرام انجام شود و چیزی حواستان را پرت نکند. می‌توانید روی یک صندلی راحت که بتوانید شانه‌ها و سر را به آن تکیه بدهد، بنشینید و آرمیدگی را شروع کنید و یا دراز بکشید. البته باید مراقب باشید که خوابتان نبرد. آرمیدگی را در حین انجام فعالیت‌هایی که نیاز به هوشیار بودن دارد مانند رانندگی و یا کار با دستگاه‌ها انجام ندهید.

ابتدا لباس راحتی را در تن داشته باشید و در جایی راحت و عاری از موارد پرت کننده حواس (خاموش بودن موبایل و تلویزیون، خلوت و ...) دراز بکشید و از اعضای خانواده بخواهید طی مدتی که این تکنیک را انجام می‌دهید به سراغتان نیایند. البته می‌توانید همزمان با اجرای این تکنیک، موسیقی بی‌کلام ملایم نیز گوش دهید (به شرطی که تمرکزتان را به هم نریزد). سپس حدود ۵ دقیقه تکنیک تنفس عمیق را انجام دهید (در عرض ۴ ثانیه نفس عمیق از راه بینی بکشید و ۴ ثانیه نفستان را در سینه حبس کنید و سپس در عرض ۴ ثانیه نفستان را آرام بیرون دهید و این کار را حدود ۵ بار تکرار کنید). سپس هر گروه از عضلات بدن را ابتدا به مدت ۵ ثانیه در حالت منقبض شده نگه‌داشته و سپس به آرامی شل کرده و به مدت ۱۰ ثانیه در حالت آرامش نگه‌دارید و این کار را برای هر گروه از عضلات ۲ بار تکرار کنید. هنگام آرام‌سازی (شل شدن عضلات) نفس عمیق بکشید. به این ترتیب عضلات مختلف دست (مچ، آرنج و بازوها)، صورت (پیشانی، فک، گونه‌ها و دهان)، زبان، گردن، شانه، پشت، قفسه سینه، شکم و پاها مرحله انقباض و انبساط را طی می‌کنند. این تکنیک اوایل ۳۰ دقیقه طول می‌کشد ولی با تکرار و تمرین از مدت زمان آن کاسته خواهد شد (این تمرین بهتر است هر روز ۱-۲ بار انجام شود).

کنار آمدن با دیگران: دیگر افراد هم در همان جهانی که ما در آن هستیم، وجود دارند. گاهی، این امر می‌تواند اوضاع مطلوبی باشد، اما بعضی اوقات شاید عده‌ای را مایه عدم آرامش بیابیم. چه دوست داشته باشیم، چه نه، دیگران وجود دارند. بهتر است بپذیریم که افراد دیگر هم به اندازه ما حق سکونت در کره زمین را دارند و در حالی که به طور مشترک با آنها سکونت داریم، شاید این واقعیت را هم بپذیریم که گاهی دیگر افراد روی اعصاب ما بروند. ما مسئول جهان نیستیم و بهتر است بپذیریم که دیگران اجازه دارند طبق قوانین و ارزش‌های خودشان - نه ما - عمل کنند.

انسان‌ها تنوعی از شکل، اندازه و رنگ دارند و بی‌شک همه مردم، مذهب، فرهنگ، عقاید سیاسی، قواعد اخلاقی یا مقررات رفتار اجتماعی مشترکی ندارند.

بپذیریم که تفاوت‌های شخصی بسیار مهم است. پذیرش اینکه دیگر افراد حق دارند عقاید خودشان را راجع به چگونگی زیستشان داشته باشند - حتی هنگامی که ما با قاطعیت با عقاید آنها مخالف هستیم - می‌تواند بسیاری از ناراحتی‌های ما را بکاهد. مردم به اعمال این حقوق - بدون توجه به عقیده ما - ادامه خواهند داد.

۵ تکنیک برای کنترل خشم

(۱) **نفس عمیق بکشید:** تنفس راه بسیار خوبی برای آرام کردن خشم خود است. اکسیژن موجب

میشود مغز بهتر فکر کند. زمانی که شما بهتر فکر کنید راحتتر میتوانید خودتان را کنترل کنید.

(۲) **در مورد آن صحبت کنید:** صحبت کردن در مورد خشم موجب میشود راه امن را بیابید. و

همچنین به خودتان کمک کنید تا احساس بهتری داشته باشید.

(۳) **نوشتن وقایع روزانه:** نوشتن اتفاقات و وقایع روزانه یک راه خوب دیگر برای ابراز خشم به روش

سالم است.

(۴) **نقاشی:** نقاشی کشیدن و خلق اثر هنری یک راه شگفت انگیز برای آرام شدن یا ابرازخشم یا نا

امیدی است.

(۵) **مثبت فکر کردن:** تفکر مثبت یک راه بسیار لذت بخش است.



روان

WWW.RAVVAN.COM







باساس