

به نام خدا

مدیریت چشم

✓ همه ما خشم رو می شناسیم

---

همه ما به کرات درگیر این احساس شدیم

همه ما بارها و بارها اثرات و پیامدهای این احساس رو

در زندگیمون تجربه کردیم

اما اقرار به اینکه من با مشکل عصبانیت مواجه هستم، کار...

## لطفا صادقانه به این سوالات پاسخ دهید:

- تا به حال چند بار در جمع یا در حضور یک فرد خاص (همسر، رئیس، فرزند، پدر و ...) خونسردی خود را از دست داده اید؟

- چند بار تا به امروز این بازخورد را از دیگران گرفته اید

که «تو چقدر عصبانی هستی»؟

- عصبانی شدن تا به امروز چه دردسرهایی برایتان ایجاد کرده است؟

- چقدر پیش آمده بعد از خارج شدن از وضعیتی که شما را  
عصبانی کرده پشیمان شده و از خود پرسیده باشید چرا من  
اینقدر عصبانی شدم؟

- چند بار به این نتیجه رسیده اید که باید در مورد مدیریت خشم خود وارد عمل شوید؟

سؤال:

خشم را تعریف کنید؟

آیا یک تعریف کلی برای خشم وجود دارد؟



- خشم نوعی هیجان است که تمامی انسان ها،

در همه فرهنگها آن را تجربه می کنند.

- خشم یک هیجان و احساس درونی است که در واکنش

به ناکامی در ارضای نیازها، رسیدن به امیال و اهدافمان

ایجاد می شود.

- خشم پاسخ طبیعی به موقعیت هایی است که در آنها احساس تهدید برای خودمان، عزیزانمان و یا چیزی که برایمان باارزش است می کنیم.

بطور کلی خشم یک هیجان طبیعی و بهنجار است

و آنچه مهم است نحوه ابراز و مدیریت آن است

# بارش فکری

□ به نظر شما

خشم چه زمان هایی مشکل ساز خواهد شد؟

□ خشم بجا و خشم نابجا چیست؟؟؟

# خشم بجا طبیعی

- ۱- تهدید واقعی
- ۲- تناسب میزان خشم با شدت تهدید
- ۳- ابراز و اقدام با کمترین آسیب

خشم نابجا

غیر طبیعی

۱- دلیل غیر منطقی (تهدید غیر واقعی)

۲- خشم بی تناسب

۳- اقدام نامناسب

بارش فکری

تفاوت

خشیم

و

پرخاشگری

در چیست؟

خشیم

احساس طبیعی

پرخاشگری

رفتار غیرطبیعی

کلامی و غیر کلامی

مشاهده



بارش فکری

ساختار

و

ابعاد هشتم

بعد زیستی

بعد شناختی

بعد رفتاری

## بعد زیستی:

زمانی که خشم در فرد در حال شکل گرفتن و نمود پیدا کردن است فرد در وجود خود متوجه تغییرات فیزیکی چون: سفتی و گرفتگی عضلات، تپش قلب، درد معده، سردی و رطوبت دست، افزایش شدت تنفس، تکرر ادرار، مشت شدن دست، قفل شدن فک و...

شما چه تغییرات فیزیولوژیکی را احساس می کنید؟

## بعد شناختی:

این بعد به گفتگوهای درونی (ذهنی) فرد  
در مورد خود و جهان پیرامونش  
(افراد، اشیا، موقعیت ها و...)

اشاره دارد

شما چه گفتگوهای درونی با خود دارید؟

## بعد رفتاری:

به آنچه فرد در زمان عصبانیت انجام می دهد اشاره دارد

«نحوه ابراز خشم»

**کلامی:** توهین کردن، فریاد زدن، بدعنقی کردن

**غیر کلامی:** شکستن اشیا، تخریب اموال، کتک کاری،

صدمه زدن به خود، دیگر انسانها

و قربانیان بی دفاع (حیوانات و گیاهان)

# فعالیت:

- چشمان خود را ببندید. به آخرین موقعیتی که تجربه خشم داشته یا به شدت عصبانی شدید فکر کنید. آن شرایط را با تمام وجود تجربه کنید و تصویری از آن موقعیت را در ذهن خود تصور کنید.
- کجا بودید؟ چه چیزی یا چه کسی شما را عصبانی کرد؟ چه انتظار یا نیازی در شما بی پاسخ مانده یا نادیده گرفته شده بود؟ موقعیت ها را بنویسید.
- در هر ستون یادداشت کنید که در زمان عصبانیت متوجه چه علائمی شدید؟

ردیف	موقعیت	علائم شناختی	علائم زیستی	علائم رفتاری

# عوامل مؤثر بر چشم:

-عوامل درونی

-عوامل بیرونی

# بارش فکری

به نظر شما

چه

عوامل بیرونی

در میزان

تجربه چشم

دخیل هستند؟

یافته های پژوهشگران ۶ عامل اساسی را  
در میزان تجربه چشم مؤثر می دانند

۱- بی خوابی، کم خوابی

۲- انجام کارهای متعدد در زمان محدود

۳- حذف وعده های غذایی و در نتیجه  
گرسنگی (تغذیه)

۴- بیماری، درد، ضعف جسمانی

۵- مصرف موادی چون کافئین، الکل و...

۶- درگیری و مشغله های فکری

بارش فکری: چه عوامل درونی را در میزان و نحوه تجربه خشم مؤثر می دانید؟

- افکار، گفتگوهای درونی

- احساسات

- باورها، ارزش ها و انتظارات

- تجربیات گذشته

- عوامل ذاتی (آستانه تحریک پذیری پایین)



آیا خشم مرحله دارد؟

۴ مرحله اصلی برای ابراز خشم در نظر می‌گیریم

# ۱- مرحله رنجش:

مرحله ای که فرد احساس رنجش خاطر را تجربه می کند.

## ۲- مرحله ناکامی:

مرحله ای که فرد احساس ناکامی را تجربه می کند.

## ۳- مرحله خشم:

مرحله ای که فرد احساس خشم را تجربه می کند.

## ۴- مرحله خشونت:

مرحله ای که فرد احساس خشم خود را به شکل خشونت و پرخاشگری بروز می دهد.

آیا همه افراد  
بطور یکسان  
اقدام به  
ابراز خشم  
می کنند؟

شناخته شده ترین راه های  
رویارویی با خشم

آیا واکنش همه افراد به خشم یکسان است؟

افراد در مواجهه با موقعیت های خشم برانگیز

عموما به ۴ شکل

عکس العمل نشان می دهند

## دسته اول منفعل:

افرادی هستند که به صورت مشخص خشم خود را  
فرو می خورند و هیچ عکس العملی نشان نمی دهند.



## بر خورد منفعلانه

خشم را به درون خود ریخته و سرکوب می کنیم  
که منجر به نابودی و صدمات بسیار به روح و  
جسمان می شود.

## دسته دوم پر خاشگر:

افرادی هستند که بر خلاف دسته اول به محض  
عصبانی شدن خشم خود را بروز می دهند.

## بر خورد پر خاشگرا نه:

آن را فریاد زده و با خشونت سر دیگران خالی کنیم که  
منجر به نابودی و آسیب به دیگران و مخدوش گشتن  
روابط می گردد.

## دسته سوم:

افرادی هستند که به صورت نامشخص پرخاشگری می کنند. کله شقی، اشکال تراشی، مسامحه، پشت گوش انداختن، زیر آب زدن، خبرچینی و...

## دسته چهارم:

افرادی که بهترین و مناسبترین برخورد را در مواجهه با موقعیت های خشم برانگیز از خود نشان می دهند.

افراد قاطع: با قاطعیت یعنی بدون احساس ترس و بدون هیچ گونه پرخاش جویانه رفتار کردن با فردی که موجب خشم وی شده گفتگو می کنند.

**برخورد قاطعانه:** خشم را پذیرفته و با مدیریت و جهت دادن مثبت به آن از این انرژی در پیشبرد اهداف سازنده سود می برد.

## تمرین:

لطفا با دقت به موقعیت های چالش برانگیز زیر  
بیندیشید.

فکر کنید اگر در حال حاضر درگیر چنین وضعیتی  
می شدید چه واکنشی از خود نشان می دادید؟

همکار شما برای چندمین بار کاری را که گفته بودید  
از آن ناراحت میشوید را انجام می دهد.  
شما چگونه به این مشکل واکنش نشان می دهید؟



- همکارتان را تنها می گذارید و ترجیح می دهید در مورد این مشکل بحثی نکنید(ج).
- به این فکر می کنید که چه حرفی به او بزنید که او هم مثل شما ناراحت شود(ب).
- شروع به گفتن الفاظ تند می کنید. برای شما مهم است که همکارتان را متوجه ناراحتی تان کنید و اصلا هم مهم نیست که به شما گوش می کند یا نه(ه)
- با خودتان به این فکر می کنید که جواب او را زمانی که خواهشی از شما کرد با رد خواسته هایش بدهید(الف).
- شدیداً احساس ناراحتی می کنید و این باعث می شود که صدایتان را بالا ببرید، در را بکوبید و ... (د)

سرپرست یا مسئول شما می خواهد  
پستی را که حق شماست  
بدون اینکه به توانایی های شما توجه کند  
یا با شما مشورت کند  
به فرد دیگری بدهد  
در چنین موقعیتی واکنش شما چیست

- این موضوع را با سرپرستان در میان می گذارید. او باید بداند که شما از این بی عدالتی ناراضی هستید(ه).
- با خود فکر می کنید که بهتر است آن کار را رها کنید. وقتی کسی قدر زحمات شما را نمی داند ، دلیلی ندارد که آنجا بمانید(ج).
- با خود می گوئید: اصلا چه بهتر! من به حد کافی سرم شلوغ هست که نتوانم کار اضافی قبول کنم و تا دیر وقت سر کار بمانم(الف).
- تصمیم می گیرید که دفعه ی بعد که سرپرستان را می بینید به او کنایه ای بزنید، مثلا بگوئید: از اینکه با همه کارمندان خود یکسان رفتار می کنید از شما سپاسگزارم(ب).
- احساس می کنید که دچار گرفتگی عضلات، تنگی نفس و بی حوصلگی شده اید. به عنوان مثال برای شما مشکل است که سر و صدا و شلوغی محیط را تحمل کنید(د).

## نحوه امتیازدهی

تعداد پاسخ های

الف، ب، ج، د و...

که به سؤالات داده اید

نوع و شیوه هایی که

شما خشم خود را

ابراز می کنید

مشخص می کند.

الف: خشم غیرفعال

ب: طعنه و کنایه

ج: خشم سرد

د: خصومت ورزی

ه: پرخاشگری و عصبانیت آشکار

## تمرین:

روی خشم های اخیر خود که از وقوع آنها پیشمان هستید، تمرکز کنید

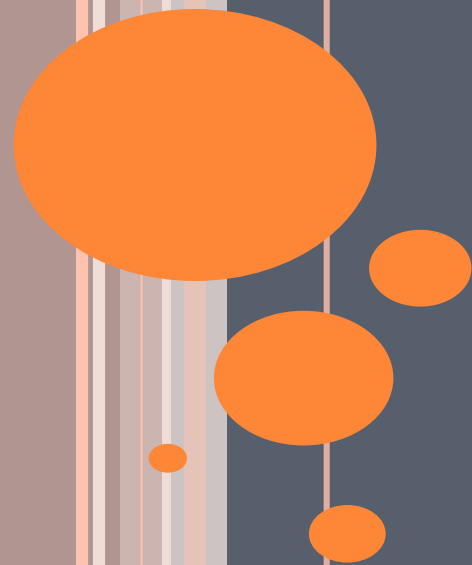
این عصبانیت ها منجر به بروز چه مشکلاتی برای شما شدند؟

تأثیر و نتایج عصبانیت ها بر شما، دیگران، روابط و... زندگیان چگونه بوده است؟

چگونه  
شروع به تغییر کنیم؟

تجسم اهداف  
برنامه ریزی

# راهکارهایی جهت کنترل (مدیریت) چشم



# ۱- خود آگاهی هیجانی:

وقتی در موقعیت هایی قرار می گیریم که برانگیزاننده خشم هستند معمولا در این حالت ها غرق شده و متوجه احساس و حالت درونی خود نمی شویم.

منظور از خود آگاهی هیجانی این است که فرد به احساسات خود در لحظه آگاهی داشته باشد.

آگاهی از این امر که در این لحظه من چه احساسی دارم: خشمگین هستم یا "غمگینم" ... گامی بزرگ در جهت شناسایی، کنترل و مهار آن احساس است.



اگر در لحظاتی که احساسات ناخوشایندی دارید، به  
خود بگویید که

«تو الآن عصبانی هستی» یا «تو الآن غمگینی»

و به این حالات خود آگاهی داشته باشید، در چنین  
شرایطی راحت تر می توانید چند دقیقه ای صبر  
کنید و از بروز پاسخ های آنی و بدون تفکر جلوگیری  
نمایید.

برای افزایش خودآگاهی هیجانی باید **محرک های راه انداز**  
**خشم و واکنش های فیزیولوژیکی، شناختی، احساسی**  
**و رفتاری** خود را در هنگام خشم مورد بررسی و مشاهده  
مستمر و دقیق قرار دهیم.  
اینکه در لحظه به محرک و مؤلفه های خشم در خود توجه  
می کنیم سبب جلوگیری از بالا رفتن شدت خشم و مدیریت  
آن می شود.

اغلب افراد معمولاً آگاهی کامل و درستی به محرک ایجاد کننده‌ی خشم خود و یا مؤلفه‌های جسمانی، شناختی، احساسی و رفتاری خشم‌شان ندارند و حتی ممکن است علائمی متفاوت را مرتبط با خشم خود بدانند.

به دو مثال زیر توجه کنید.



**مثال اول:** الهام چند روزی بیمار بود و امروز به پزشک

مراجعه کرد.

پس از بازگشت به منزل همسرش بدون این که سؤالی

درباره نظر دکتر و نتیجه آزمایشات و بیماری الهام

بپرسد از او سؤال کرد که آیا دکتر مبلغ ویزیت و داروها

را در دفترچه بیمه ات نوشت یا خیر؟

وقتی از الهام پرسیده شد که در آن لحظه چه حسی داشت، به نظر شما چه جوابی داد؟

الهام عنوان کرد که بسیار خشمگین شدم (مؤلفه شناختی).  
علت خشم را بی توجهی همسرش نسبت به بیماری و نتیجه آزمایشاتش می دانست (محرک خشم).

در جواب این سؤال که چه تغییرات فیزیولوژیکی در تو به وجود آمد چنین بیان کرد که: در آن لحظه دمای بدنم به شدت بالا رفت، موشم در هم گره خورد و ضربان قلبم تند شد (علائم فیزیولوژیکی)  
و دوست داشتم بر سر او بکوبم (تمایل رفتاری) و احساس بی ارزشی کردم (مؤلفه هیجانی).

این مثال نشان می دهد که الهام از خودآگاهی هیجانی بالایی برخوردار است.

**مثال دوم:** فرهاد دوست داشت در مراسم عروسی صمیمی ترین دوستش شرکت کند.

وقتی موضوع را با مدیرش مطرح کرد، مدیرش اجازه مرخصی به او نداد و فرهاد در پاسخ با لبخندی اتاق مدیرش را ترک کرد و نهایتاً با دو ساعت تأخیر به مراسم عروسی رسید.

در تمام طول جشن، دچار سردرد بود و وقتی از او پرسیده شد که علت سردردش چیست، گفت نمی دانم، فکر می کنم بخاطر فضای بسته ی سالن باشد. در پاسخ به این سؤال که چه احساسی نسبت به پاسخ مدیرش داشت، عنوان کرد که احساس خاصی نداشتم و علائم بدنی مشخصی نیز در آن لحظه تجربه نکردم. این نشان دهنده این است که فرهاد از خودآگاهی هیجانی پایینی برخوردار است.

## ۲- فرجه ی زمانی

فرجه زمانی به معنای چند نفس عمیق کشیدن و فکر کردن، به جای واکنش نشان دادن است.

همچنین فرجه ی زمانی می تواند به معنای ترک موقعیتی باشد که باعث افزایش خشمتان شده است یا متوقف کردن بحثی که خشم شما را برانگیخته است.



گاهی فرد تقاضای فرجه ی زمانی می کند و از سایر راهبردها در کنار آن استفاده می کند، برای مثال فرد تقاضای فرجه ی زمانی می کند و در کنار آن از قدم زدن، تلفن کردن به یک دوست یا یکی از اعضای خانواده، حل کردن جدول، دوش گرفتن و... نیز استفاده می کند.

تمام این راهبردها به شما کمک می کند طی فرجه ی زمانی آرام شوید.



### ۳- تغییر باورهای نادرست:

افکار و باورهای نادرست هر فرد می توانند در موقعیت های متفاوت باعث ایجاد خشم بیجا در فرد گردند.

به طور مثال فردی که این اعتقاد را دارد که **اگر با دیگران پرخاشگرانه رفتار نکند از وی سوء استفاده می کنند** و یا این باور که **اگر محکم برخورد نکنی، جواب نمی گیری**، ناخودآگاه در بیشتر مواقع حالت تهاجمی به خود می گیرد.



همچنین افرادی که این باور نادرست را دارند که در همه حالت باید سکوت کرد تا اوضاع بدتر نشود، باعث می شود 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 خشم مان کمک زیادی خواهد کرد.



# فعالیت:

حاضرین را به دو گروه تقسیم کرده و هریک از گروه ها باورهای نادرست افراد را با سبک ارتباطی پرخاشگر و منفعل مورد بررسی قرار دهند و در انتها این عقاید و باورها در گروه مطرح شده و باورهای جایگزینی برای آنها مشخص شود.

**خودتان جزو کدام گروه هستید؟؟؟**

## ۴- استفاده از رفتار قاطعانه

استفاده از **خشم سازنده** (به صورت رفتار قاطعانه) در خیلی از مواقع باعث می شود که کمتر در معرض آسیب های فردی و اجتماعی قرار بگیریم. **بطور مثال** فردی مرتب به ما بی احترامی می کند و یا اینکه در محل کار مکرر حقوق ما را نقض می کنند، مناسبترین روش استفاده از تکنیک های قاطعانه است.

اگر این تکنیک ها به طور صحیح اجرا گردد افرادی که حقوق ما را نقض می کنند در رفتار خود تجدید نظر کرده و از تجمع خشم در ما جلوگیری می کند.

## ۵- شناخت حساسیت ها و تعدیل آنها

گاهی اوقات موضوعاتی وجود دارند که ما به آنها خیلی حساس هستیم.

واکنش ما در برابر این موضوعات بیش از حد معمول است و باعث ایجاد خشم در ما می گردد.

هر یک از افراد نسبت به موضوعات به خصوصی حساسیت نشان می دهند، برای از بین بردن این حساسیت ها ابتدا باید آنها را شناسایی کنیم.



**فعالیت:** سعی کنید تمام موقعیت هایی که در اغلب موارد شما را خشمگین می کند به یاد آورده و بنویسید:

۱-

۲-

۳-

حال بررسی نمایید که آیا موقعیت های خشمگین شدن شما حول مضامین خاص یا تکراری زیر مطرح می شوند یا خیر؟  
طرد شدن، رها شدن، مورد سوء استفاده، تمسخر، تهدید، تحقیر  
شدن قرار گرفتن، کنترل شدن، بی نظمی، جدی گرفته نشدن و...

## برای مثال به موقعیت هایی که احسان لیست کرده توجه کنید:

۱- وقتی می بینم رانندگان قوانین را رعایت نمی کنند

۲- وقتی افراد سر قرارشان به موقع حاضر نمی شوند

۳- وقتی کسی برنامه ای را که از قبل تعیین کرده ایم به هم می زند

۴- وقتی کسی به من زور می گوید

۵- وقتی کسی وسایل من را جابجا می کند

۶- وقتی کسی مرا مجبور می کند کاری را مطابق میل او انجام دهم

به جای اینکه طبق نظر خودم باشد

**با اندکی تأمل متوجه می شوید اکثر موضوعاتی که**

**احسان را خشمگین می کند مربوط به بی نظمی**

**و احساس کنترل شدن توسط دیگران می باشد.**



برای شناخت حساسیت ها باید به نظاره گری دقیق رویدادهایی پردازیم  
که ما را خشمگین می کند.

نوشتن روزانه یا هفتگی این رویدادها به شناخت آن ها کمک می کند.  
اینکه این حساسیت ها از چه زمانی و به چه دلایلی ایجاد شده اند، به  
درک عمیق تر ما نسبت به حساسیت هایمان کمک می کند.  
مثلا فردی که در برابر کنترل شدن توسط دیگران به شدت واکنش نشان  
می دهد پس از اینکه متوجه شود که به این دلیل حساس است که در  
کودکی به شدت توسط والدین مورد کنترل قرار گرفته است واکنشش  
نسبت به دیگران کمتر می شود.



## ۶- آرام سازی از طریق تنفس

شما می توانید این تمرین را با تمرکز بر تنفس خودتان و کشیدن چندین نفس عمیق و تلاش برای رهاسازی هرگونه تنشی که ممکن است در بدنتان وجود داشته باشد، انجام دهید.

### تمرین را به صورت زیر انجام دهید:

روی یک صندلی راحت بنشینید، اگر دوست دارید چشمانتان را ببندید یا به کف اتاق خیره شوید، برای چند لحظه خودتان را آرام کنید، اکنون توجه خود را به بدنتان معطوف کنید، بدنتان را از نظر وجود تنیدگی بررسی کنید. این کار را از پاهایتان شروع کنید و به سمت بالا تا سر خود را به دقت بررسی کنید. به هرگونه تنیدگی که ممکن است در پاها، شکم، سینه، دست ها و بازوها، شانه ها، گردن و صورتتان باشد، توجه کنید. تلاش کنید از تنیدگی هایی که احساس می کنید، رها شوید.

اکنون توجه خود را به تنفستان معطوف کنید. در حالی که نفستان را فرو می برید و خارج می کنید به تنفستان توجه کنید. این کار می تواند بسیار آرام بخش باشد. وقتی نفس می کشید به منبسط شدن ریه ها و سینه ی خود توجه کنید. اکنون به آهستگی بازدم را از طریق بینی خود خارج کنید. دوباره نفس عمیقی بکشید. ریه و سینه خود را از هوا پر کنید، آن را برای چند ثانیه نگه دارید. اکنون آن را به آهستگی خارج کنید. این تمرین را به مدت دو دقیقه انجام دهید. با هر دم و بازدم احساس کنید که بدنتان بیش تر و بیش تر آرام می شود. از تنفس خود برای از بین بردن همه ی تنیدگی های باقیمانده استفاده کنید. هر وقت آماده بودید چشم های خود را باز کنید. چطور بود؟ زمانی که در حال تنفس بودید متوجه احساس جدیدی شدید؟ در حال حاضر چه احساسی دارید؟

## ۸- گفتن عبارت "ایست"

زمانی که عصبانی هستید، می توانید به خودتان بگویید "ایست"، "صبر کن".

این فرمان باعث می شود که شما بتوانید تا حدودی از اسیر بودن در دست احساساتتان رهایی یابید و موقعیت را بهتر ارزیابی کنید.



## ۹- پالایش خشم های انباشته شده:

بسیاری از افراد خاطرات ناراحت کننده ای از گذشته دارند که بار هیجانی آنها پس از سالها از بین نرفته است و از آن رنج می برند.

روبرو شدن با آن خاطرات و اجتناب نکردن از آنها می تواند به پالایش احساسات منفی کمک کند.

در ادامه تکنیک هایی برای این منظور بیان شده است.



## الف: نوشتن نامه

به فرد مورد نظر نامه ای بنویسید. در نوشتن نامه موارد زیر را رعایت کنید:

\*در مورد نوشته های خود قضاوت نکنید.

\*اجازه دهید همه چیز ظاهر شود و آزادانه جریان یابد.

\*هر آنچه را که آنها گفتند و شما گفته اید 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 را 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. هر آنچه را که از آن شرایط یاد می گیرید و

به رشد شما کمک می کند را بنویسید.

## ب: صحبت کردن در مورد مسأله مورد نظر

با افراد مناسب و در زمان مناسب صحبت نمایید. اگر شنوندگان ما بتوانند نسبت به ما اندکی همدلی نشان دهند به کلام در آوردن خشم های کهنه و قدیمی امکان دارد اثر پالایشی ارزشمندی داشته باشد. بنابراین با فردی که گمان میکنید ممکن است به قضاوت درباره احساسهایتان پردازد یا حق شما را برای داشتن آن احساس ها انکار می کند صحبت نکنید.

با فردی که خسته تر و درمانده تر از شماست صحبت نکنید. کسی را انتخاب کنید که از آرامش برخوردار است.

وقتی هیچ کدام از شما عجله ندارید و تحت فشار نیستید مدتی را برای صحبت اختصاص دهید. فراموش نکنید که اگر توانسته بودید به موقع درباره ی احساستان با شخصی صحبت کنید که می توانست از شما حمایت کند و احساسات شما را درست و قابل قبول می دانست، بسیاری از آن اتفاقات به زخم های عاطفی تبدیل نمی شدند.

## پ: سندلی خالی:

سندلی خالی ای را جلوی خود قرار دهید و از آن برای گفتن چیزهایی استفاده کنید که دوست داشتید به فرد مورد نظر بگویید.

هر چه را که درباره ی او و رفتارش به یاد می آورید بیان کنید.

نگران معقول یا قاطعانه بودن این کار نباشید.

هر آنچه که به ذهن شما می آید بدون هیچ ملاحظه ای بگویید.

این کار را در دفعات مختلف انجام دهید.



## فعالیت:

یکی از افراد کلاس داوطلب گردد و تکنیک صندلی خالی را اجرا کند.





## ۱۰- بازسازی شناختی (الگوی A-B-C-D) و توقف افکار

بازسازی شناختی یکی از تکنیک های پیشرفته ی مدیریت خشم است که افراد را به بررسی و تغییر فرایندهای فکری خود ملزم می کند.

در این الگو

**A** نشانگر یک **رویداد فعال کننده** است یعنی آنچه ما آن را اتفاق هشداردهنده می نامیم.

**B** نشانگر **باورهای ما** درباره ی این رویداد فعال کننده است.

آلبرت الیس مدعی است که خود رویدادها باعث ایجاد خشم نمی شوند بلکه این تفسیر ما از رویدادها و باورهای ما درباره ی آن هاست که باعث ایجاد احساسات می گردد.

**C** نشانگر **پیامدهای هیجانی** رویدادها است.

به عبارت دیگر **C** نشانگر **احساساتی** است که مردم آن ها را به عنوان نتیجه تفسیرهایشان از رویدادها و باورهای مربوط به آن تجربه می کنند.

بر اساس نظر الیس و دیگر نظریه پردازان شناختی-رفتاری، وقتی افراد خشمگین می شوند درگیر نوعی گفتگوی درونی می شوند که **خودگویی** نامیده می شود.

برای مثال فرض کنید منتظر رسیدن اتوبوس هستید. وقتی اتوبوس می رسد، چند نفر هلтан می دهند تا پیش از شما سوار شوند. در چنین موقعیتی ممکن است خشمگین شوید. ممکن است فکر کنید "مردم چطور می توانند این قدر سهل انگار باشند! مرا هل می دهند تا خودشان سوار اتوبوس شوند و آشکارا به من و دیگران بی توجه هستند".

این جملات، مثال هایی از خودگویی هایی است که می تواند باعث افزایش خشم شما شوند.

الیس می گوید افراد هنگام مواجهه با چنین رویدادهایی، ناگزیر از خشمگین شدن نیستند و این خود رویداد نیست که باعث ناراحتی یا خشمشان می شود بلکه این **تفسیرهای افراد و باورهایشان** درباره ی رویداد است که به خشم منجر می گردد.

**باورهای زیر بنایی خشم، اغلب شکل "باید" و "حتما" به خود می گیرند.** برای مثال ممکن است بیشتر ما با این موضوع موافق باشیم که احترام گذاشتن به دیگران یک خصوصیت پسندیده است. ممکن است بر این باور باشیم که همیشه باید به دیگران احترام گذاشت، با این حال در عالم واقع، افراد در برخوردهای روزمره غالبا به یکدیگر احترام نمی گذارند. می توانید انتخاب کنید هر زمان شاهد بی احترامی بودید یا مورد بی احترامی شخص دیگری قرار گرفتید، این موقعیت را به شکل واقع بینانه تر به عنوان یک نقص تأسف بار انسانی در نظر بگیرید یا این که خشمگین شوید. متأسفانه بی احترامی ادراک شده، خشمگینتان خواهد کرد و به سوی مرحله برون ریزی سوق خواهد داد.

رویکرد ایس شناسایی باورهای غیر منطقی و به چالش کشیدن آنها از طریق چشم اندازه‌های منطقی یا واقع بینانه است (در الگوی ایس **D** نشانگر **به چالش کشیدن** است).

مثلا ممکن است وقتی این افکار به ذهنتان خطور می کند که من همیشه باید تحت کنترل باشم، من باید هر موقعیتی را کنترل کنم، خشمگین شوید. کنترل کردن تمام موقعیت ها نه ممکن است و نه صحیح. به جای ادامه دادن به این باورها می توانید تلاش کنید آن ها را به چالش بکشید.

می توانید به خودتان بگویید " من هیچ قدرتی روی مسائلی که نمی توانم کنترل کنم، ندارم. " یا " من باید آنچه را که نمی توانم تغییر دهم، بپذیرم. "

## فعالیت:

بر طبق مدل D-C-B-A یک رویداد که خشم شما را برانگیخته است شرح دهید:

A: رویداد یا موقعیت فعال کننده

B: نظام باورها

(آنچه شما درباره ی این رویداد به خودتان می گوید

"خودگویی" باورها و انتظارتان درباره ی دیگران

C: پیامدها

(بر مبنای خودگویی، چه احساسی درباره ی رویداد دارید؟).

D: به چالش کشیدن

(باورها و انتظاراتتان را بررسی کنید.

آیا آن ها غیرواقع بینانه یا غیرمنطقی هستند؟).



## ۱۱- توقف افکار

در این رویکرد، به سادگی به خودتان می‌گویید (از طریق زنجیره ای از خود فرماندهی‌ها) افکاری را که باعث خشمگین شدنتان می‌شود، متوقف کنید.

برای مثال ممکن است به خود بگویید "باید این افکار را متوقف کنم. ادامه ی تفکر به این شیوه، قطعاً مرا دچار مشکل می‌کند." یا "در این موقعیت خرید نمی‌کنم." یا "این جا نمی‌روم".

به عبارت دیگر به جای تلاش برای به چالش کشیدن افکار و باورهایتان، به شیوه ای که در الگوی D-C-B-A توضیح داده شد، در توقف افکار هدف آن است که الگوی کنونی افکار مرتبط با خشم را پیش از آن که منجر به افزایش خشم و از دست دادن کنترل شما شود، متوقف کنید.

## ۱۲- ورزش های هوازی:

یکی از روش های بسیار سودمند که در دراز مدت منجر به افزایش توانایی خنثی کردن خشم می شود، ورزش های هوازی است.

ورزش های هوازی جزء فعالیت هایی هستند که در آن ها فرد در یک زمان نسبتاً طولانی، یک فعالیت منظم بدنی را انجام می دهد. طی این فعالیت ها ضربان قلب و تنفس بتدریج افزایش یافته و برای مدت زمانی، فعالیت با حداکثر ضربان قلب و تنفس ادامه می یابد.

ورزش هایی نظیر: دویدن، شنا کردن، دوچرخه سواری، کوه پیمایی، جزء ورزش های هوازی اند.

## ۱۳- پیش بینی:

روشی دیگر برای خنثی کردن خشم در دراز مدت پیش بینی است. ما با تجربه و آموزش یاد گرفته ایم که چگونه از خطرهای احتمالی احتراز کنیم. مثلاً همه ما می دانیم که اگر شنا بلد نباشیم، آب تنی کردن در مناطق عمیق دریا موجب مرگ ما خواهد شد، همه ما می دانیم که احتمال تصادف وقتی که چراغ راهنمایی رانندگی قرمز است، بسیار بالاست. همه ما می دانیم که فرو بردن یک شی رسانا در پریز برق موجب برق گرفتگی می شود! موارد بی شماری وجود دارند که با پیش بینی کردن بروز خطر، از آنها دوری می کنیم... بدین ترتیب ما می توانیم با پیش بینی کردن، علاوه بر اینکه خود را در معرض موقعیت های خشم برانگیز قرار ندهیم، آمادگی لازم جهت مواجهه با آن ها را نیز در خود ایجاد کنیم.



## ۱۴- شمردن اعداد

شمردن اعداد یک فعالیت ذهنی است که احتیاج به تمرکز دارد. دنبال کردن یکسری از اعداد، می تواند حواس ما را از موقعیت خشم برانگیز پرت کرده و بدین ترتیب توان خنثی کردن خشم در ما افزایش یابد (به خصوص شمارش معکوس اعداد)



## ۱۵- به یاد آوردن شعر یا یک جمله ی با مفهوم

یکی از فواید حفظ کردن شعر، استفاده از آن ها در موقعیت های خشم برانگیز در جهت خنثی کردن خشم است.

به یاد آوردن و زمزمه ی درونی شعر، فعالیتی است که باید، ذهن متمرکز شود و همین مسئله باعث می شود که افکار مرتبط با خشم تضعیف شود.

زندگی زیباست ای زیبا پسند

زنده اندیشان به زیبایی رسند

هر کجا هستم، باشم، آسمان مال من است

پنجره، فکر، هوا، عشق، زمین مال من است

## ۱۶- تلقین برخی جملات به خود

در حین مقابله با یک وضعیت ناخوشایند می توانیم به خود گوشزد کنیم که:

\* آرام باش و آرام بمان

\* موضوع را زیاد بزرگ نکن

\* این اتفاق را درس عبرتی بدان

\* یک نفس عمیق بکش

\* خونسردیت را حفظ کن و فکرت را به کار بینداز.

از خودتان بپرسید با خشم چه چیزی به دست می آورم؟

## ۱۷- تغییر خودگویی های منفی

تفسیر ما از موقعیت و آنچه که به خود می گوئیم می تواند باعث خشم یا آرامش ما شود.  
بنابراین هنگام خشم، به آنچه که به خود می گوئید توجه داشته باشید.



## ۱۸- تکنیک چراغ راهنما

سه مرحله دارد:

**الف: چراغ قرمز:** ایست، چند نفس عمیق بکشید، سعی کنید خود را آرام سازید.

**ب: چراغ زرد:** به معنای احتیاط می باشد. این علامت بیانگر آن است که شما هنوز به طور کامل بر خود مسلط نشده اید و باید مواظب باشید که به خود و دیگران صدمه نزنید. پس در این مرحله فقط باید خوب فکر کنیم. چرا ناراحتیم؟ چرا غمگینیم؟ چرا عصبانی ام؟ و چطور می توانم ناراحتی خود را به شکل صحیحی ابراز کنم. علاوه بر این، در این مرحله می توانیم درباره راه حل های متعدد فکر کرده و قبل از عملی کردن هر راه حل، پیامدهای آن را در نظر بگیریم.

**ج: چراغ سبز:** نشان می دهد که ما آرام هستیم و می توانیم با کسی که ما را عصبانی یا آزرده خاطر و غمگین کرده، صحبت کنیم و ناراحتی خود را ابراز نماییم. به عبارت دیگر چراغ سبز بدین معناست، که شما می توانید حرکت کنید و بهترین نقشه ی خود را عملی سازید.

## ۱۹- ترک موقعیت

با ترک موقعیت، شما به خود فرصت فکر کردن می دهید و می توانید به موقعیت فراسوی نیازها و خواسته های خود توجه نمایید.

در چنین شرایطی، اگر مخاطب شما فرد خاصی است، می توانید از او بخواهید تا در زمان دیگری در مورد مسئله تان صحبت کنید. اما در پاره ای اوقات هنگام رویارویی با موقعیت های برانگیزاننده عصبانیت، شما نمی توانید موقعیت را به طور کامل ترک کنید، ولی می توانید برای چند دقیقه ای از موقعیت خارج شده، هوایی تازه کنید، قدمی بزنید، در صورت امکان آب نوشیده و سپس به موقعیت باز گردید.

## ۲۰- گفتن ذکر، خواندن دعا، به یاد آوردن یک خاطره یا تصویر خوشایند

در ذهن هر کدام از ما خاطرات و تصاویری وجود دارد که به یاد آوردن آنها باعث احساس آرامش و شادی می شود.

ذهن ما نمی تواند در یک زمان به دو چیز فکر کند، یادآوری خاطرات و تصاویر خوشایند می تواند مدار مغزی خشم را تضعیف کند.



| حافظ |

عاقلان  
تقطه پیرگار و جو دندولے

عشق داند کہ در این دایره  
سرگردانند

98love.ir