

# آموزش مهارت‌های زندگی

## مهارت کنترل خشم



هو الرحيم

### **مهارت‌های زندگی به چه معنی است؟**

مجموعه تکنیک‌ها و فنونی که انسان در مسیر زندگی برای رسیدن به بزرگترین هدف خود یعنی آرامش نیاز دارد مهارت‌های زندگی می‌گویند.

### **به چه کسی فرد ماهر گفته می‌شود؟**

فردی که توانایی انجام کاری را به شکلی صحیح در کمترین زمان دارد به او ماهر گفته می‌شود.

راننده ماهر به کسی گفته می‌شود که هم برای رسیدن به مقصد حداقل زمان را صرف نماید و هم در حین رانندگی دارای کمترین خطا باشد.

به کسی تایپیست ماهر گفته می‌شود که هم برای تایپ یک صفحه حداقل زمان را صرف نماید و هم دارای کمترین خطا باشد.

به کسی نجار ماهر گفته می‌شود که هم در ساخت یک میز حداقل زمان را صرف نماید و هم حداقل اشتباه را در اره کردن، میخ زدن و... داشته باشد.

### **فرد ماهر چگونه ماهر شده است عبارت دیگر چه عناصری برای مهارت پیدا کردن لازم است؟**

## **دانش و تمرین**

برای راننده ماهر شدن علاوه بر دانش رانندگی به تمرین متوالی نیاز داریم قطعاً برای نجار خوب شدن تنها دیدن یک فیلم آموزشی کافی نیست.

شیوه کار در کارگاه آموزش مهارت‌های زندگی بصورت طوفان ذهنی و بارش فکری می‌باشد که ابتدا برای هر موضوعی سوالات مختلف مطرح و به شور گذاشته می‌شود.

آنچه حاصل بارش فکری است این است که ما ابرهای تفکر را به بارش واداریم تا بذر موضوع مورد بحث را آبیاری نمایند. طی بارش فکری همه کس آزادند که عقاید و نظرات خود را براحتی و بدون احساس نگرانی از مسخره شدن مطرح کنند.

بهداشت روانی از جمله مهمترین نیازهای انسان امروزی است که برای تامین آن لازم است:

- فرد دقیقاً خود را بشناسد.
- بتواند دیگران را درک کرده و روابط موثری با آنها برقرار نماید.
- هیجانات منفی و استرسهای روزمره خود را شناسایی کرده و آنها را تحت کنترل در آورد.
- به شیوه ای موثر مشکلات خود را حل نموده و تصمیم های مناسبی را اتخاذ نماید.
- نسبت به اطلاعات عدیده ای که لحظه به لحظه با آنها مواجه می شود پذیرنده صرف نباشد.
- نهایتاً اینکه کلیشه ای و بسته فکر نکند.

لازمه برآورده شدن نیازهای اساسی فوق تسلط یافتن بر ۷ مهارت اساسی و مهم زندگی است. این مهارتها عبارتند از:

- مهارت خودآگاهی
- مهارت کنترل خشم
- مهارت مقابله با استرس
- مهارت ارتباط موثر
- مهارت حل مسئله و تصمیم گیری
- مهارت تفکر خلاق
- مهارت تفکر انتقادی



# مہارت کنٹرل خشم



## اهداف:

- \*فعال نمودن ذهن شرکت کنندگان در رابطه با اهمیت مهارت کنترل خشم
- \* آگاهی یافتن شرکت کنندگان در رابطه با میزان خشم خود
- \* آگاهی نسبت به نقش افکار فرد در میزان عصبانیت
- \* مهارت یافتن شرکت کنندگان در کنترل موثر خشم.

## حکایت:

پسر بچه ای بود که اخلاق بدی داشت. پدرش تعدادی میخ به او داد و گفت هر وقت عصبانی شدی یکی از این میخها را به دیوار بکوب. روز اول پسر بچه تعدادی میخ به دیوار کوبید طی چند هفته بعد همانطور که یاد می گرفت چگونه عصبانیتش را کنترل کند تعداد میخهای کوبیده شده به دیوار کمتر می شد.

بالاخره روزی رسید که پسر بچه دیگر عصبانی نشد. او این مساله را با پدرش در میان گذاشت و پدر گفت میخ ها را از دیوار بیرون بکشد پس از بیرون کشیدن میخها پدر دست فرزند خود را گرفت و به کنار دیوار برد و گفت پسر من تو کار خوبی انجام دادی اما به سوراخهای دیوار نگاه کن وقتی تو در هنگام عصبانیت حرفهایی میزنی آن حرفها هم چنین آثاری در روح طرف مقابل بجای می گذارند.

**خشم:** هیجانی است که از احساس رنجش تا خشمی شدید و جنون وار در نوسان است. خشم احساسی است که همه آن را بخوبی می شناسند و در کل واکنش طبیعی به ناکامی و بدرفتاری محسوب می شود و همه ما ناگزیریم در طول زندگی با موقعیتهایی روبرو شویم که ما را خشمگین می کنند.

ویژگی خشم این است در عین حالی که جزئی از زندگی است می تواند ما را از رسیدن به هدفهایمان باز دارد.

## آیا ضرورت دارد که ما هیجان خشم خود را کنترل کنیم؟

عصبانیت انرژی لازم را در فرد ایجاد می کند تا بتواند در صورتیکه مورد حمله قرار گرفت بجنگد و از خود دفاع کند تایید این مدعا تغییرات جسمانی ماست در هنگام عصبانیت دچار افزایش ضربان قلب افزایش فشار خون و... می شویم . ولی با این وجود باید خشم کنترل شود چرا که ما نمی توانیم علیه هر کسی و درهرجایی هیجان خشم خود را ابراز نماییم. هدف خشم تخریب و ازبین بردن است ولی قوانین اجتماعی هرگز به کسی اجازه نمی دهد به حقوق دیگران تعدی شود.

## میزان عصبانیت:

افراد بسیار خونسرد

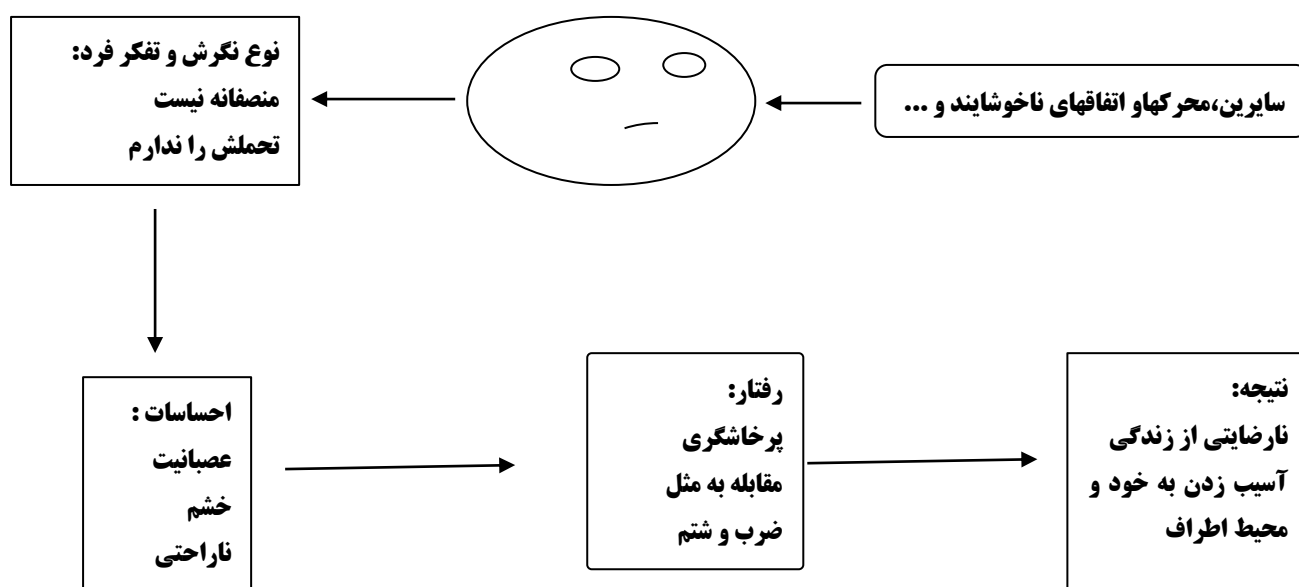
افراد بسیار عصبانی

برخی افراد دیگ جوشان هستند یعنی با کمترین تحریک بیشترین درجه خشم و عصبانیت را از خود بروز می دهند به طوری که اطرافیان او را با خصیصه عصبانی و بد اخلاق می شناسند. اما گروهی دیگر هستند که دقیقا نقطه مقابل قرار دارند و با بزرگترین مشکلاتی که برایشان پیش می آید به راحتی از کوره در نمی روند و در مجموع افرادی خونسرد هستند

**شما در کجای این خط قرار دارید؟ چه ویژگیهایی دارید که خودتان را در آن نقطه قرار می دهید؟**

**چرا ما خشمگین می شویم؟ عبارت دیگر عواملی که باعث می شود ما عصبانی بشویم چه هستند؟**

اعتقاد بر این است که ما توسط دیگران و یا محرکهای بیرونی خشمگین می شویم وقتی از کسی عصبانی می شویم خود به خود او را مسبب همه احساسات ناخوشایند خود می دانیم ولی واقعیت این است که ممکن است دیگران فقط جرقه را زده باشند و این خود ما هستیم که می توانیم آتش را شعله ور تر کرده یا آن را خاموش کنیم. عبارتی دیگران و محیط و محرکها و حوادث منفی به تنهایی مهم نیستند بلکه نوع نگرش و افکار ماست که واکنش های احساسی مختلف و از آن جمله خشم را در ما آشکار می کند.



**نکته:**

**اگر ما دارای این نگرش باشیم که « باید همیشه اطرافیان ما افراد منصف ، منطقی و ملاحظه کار و... باشند» احتمال می رود که دچار هیجانهایی مثل خشم شویم.**

## در مواجهه با موقعیتهای خشم برانگیز چه باید بکنیم؟

ظاهرا دو راه حل بیشتر نداریم:

۱- درون خود ریختن عصبانیت

۲- بروز دادن عصبانیت

### فرو خوردن همیشگی خشم چه مشکلاتی را بوجود می آورد؟

پیامدهای روحی و خیمی در درازمدت از جمله افسردگی بدنبال خواهد داشت بعلاوه باعث تاثیرات نامطلوب جسمانی نظیر تضعیف سیستم ایمنی بدن ابتلا به بیماریهای عفونی و گوارشی خواهد شد.

### اگر ما به شکلی غریزی عصبانیت خود را بروز دهیم با چه مشکلاتی مواجه می شویم؟

دائما عصبانی شدن مثل فرو خوردن خشم سلامتی ما را به خطر می اندازد افزایش ضربان قلب افزایش فعالیت غدد درون ریز. تلخی حاصل از خشم شیرینی بهره گرفتن و لذت بردن از نعمت زندگی را کم اثر خواهد کرد.

### فردی که دارای مهارت کنترل خشم می باشد در موقعیتهای خشم برانگیز به چه شکل عمل می کند؟

- ۱- به گونه ای عمل نمی کند که به خود آسیبی وارد کنند
- ۲- به گونه ای عمل نمی کنند که به فرد یا افراد دیگر آسیبی وارد کنند
- ۳- به حق و حقوق خود آگاهند و سعی می کنند تا حد ممکن مانع از ضایع شدن آن شوند.

### اگر در صف نانوائی ایستاده باشید و چند نفر بدون نوبت جلوتر از شما نان بگیرند و بروند و

شما هم عجله داشته باشید چه می کنید؟

نکته:

انسانها در موقعیتهای یکسان واکنشهای مختلف نشان می دهند. در مقابل یک فرد گستاخ و بی ادب:

\*واکنش یکی مقابل به مثل می باشد و عصبانیت خود را بروز می دهد

\*دیگری عصبانی می شود اما بروز نمی دهد در عوض غر میزند و زیر لب بدو بیراه می گوید

\*سومی دچار غم و اندوه فراوان می شود.

و چهارمی با بی تفاوتی از کنار آن عبور می کنند.

## چرا انسانها متفاوت عمل می کنند؟

بعلت طرز فکر های مختلف.

### خود آگاهی هیجانی در کنترل خشم

وقتی ما در موقعیتی قرار میگیریم که برانگیزنده خشم هستند در حالت عصبانیت و خشم غرق می شویم و متوجه احساس و هیجان درونی خود نیستیم. آگاهی نداشتن از احساساتی نظیر خشم منجر به رفتاری خواهد شد که قطعاً رفتار صحیحی نخواهد بود.

**نکته:**

**وقتی به خشم اجازه می دهیم ابراز وجود کند عقل چهره خود را می پوشاند.**

درست است که ما وقتی در یک موقعیت خشم برانگیز قرار می گیریم امکان دارد که عصبانی شویم اما آگاهی از اینکه ما الان عصبانی هستیم نقش بسیار مهمی در کنترل کردن خشم ایفا می کند که این مرحله را خود آگاهی هیجانی می نامیم. یعنی فرد میداند:

**\*من در حال حاضر عصبانی هستم**

**\*من احساس ناراحتی شدید می کنم**

**ما با گفتن جملات فوق:**

**اولاً** در هنگام عصبانیت مانع از آن می شویم که خشم کنترل ما را بدست بگیرد.

**ثانیاً** سعی می کنیم بعلت عصبانیت خود پی ببریم .

**افکار ناکارآمد و منفی، معمولاً به شکلهای مختلف به ذهن ما خطور می کنند ولی اغلب اوقات اینگونه افکار نتیجه این باور ناکارآمد پایه ای است که «همیشه، همه کس باید صبیح و مطابق با میل ما رفتار کنند». واقعیت این است که کم رنگ کردن این باور ناکارآمد پایه ای نقش بسیار مهمی در کنترل خشم ایفا میکند**

علی در صف بانک ایستاده و یک نفر از راه می رسد و اول صف می ایستد. اگر این افکار به ذهن علی هجوم آورند:

**\* این فرد، فرد بی ملاحظه ای است**

**\* این فرد، فرد بی ادبی است**

**\* این فرد، فرد پررویی است**

طبیعی است که اگر علی این افکار را داشته باشد به شیوه ای عمل می کند که به خود یا دیگران آسیب بزند و یا اجازه می دهد که حق و حقوق او ضایع شود. ولی اگر علی بداند که محرک های بیرونی به شکل کاملاً طبیعی زمینه عصبانیت و ناراحتی ما را فراهم می کنند ولی این خود ما هستیم که بواسطه افکار ناکارآمد خود موجب عصبانیت غیر ضروری و شدید را فراهم می کنیم، احتمال اینکه به خود و دیگران آسیب بزند کاهش می یابد.

**اگر علی دارای مهارت لازم در اولین مرحله کنترل خشم (خود آگاهی هیجانی) باشد:**

**اولاً با گفتار درونی مانع از این می شود که عصبانیت، تفکر او را تحت کنترل قرار دهد:**

**\* من در حال حاضر عصبانی هستم.**

**\* من از رفتار این فرد عصبانی هستم.**

**دوماً با گفت و شنود درونی به صورت زیر:**

**\* آیا همه افراد همیشه باید صبیح و مطابق با میل من رفتار کنند؟**

**\* آیا من هیچگاه در مواجهه با افراد و موقعیتهای مختلف اشتباه نکرده ام؟**

**\* آیا صرف اینکه این فرد، فرد بی ملاحظه، بی ادب و پروری می باشد، من می توانم به**

**هر شیوه ای که خواستم عکس العمل نشان دهم؟**

**دست زدن به رفتار های ناسالم بسیار کاهش پیدا می کند چرا؟ چون به عقل اجازه می دهیم که**

**عرض اندام نماید.**

- \* راننده تاکسی از شما کرایه اضافی می گیرد، چه می کنید؟
- \* اگر مجدداً در یکی از موقعیتهای خشم برانگیز گذشته قرار بگیرید توضیح دهید چگونه می توانید از مرحله اول مهارت کنترل خشم (خودآگاهی هیجانی) استفاده کنید؟

نکته:

نقش اصلی خودآگاهی هیجانی در این است که به محض اینکه اجاق عصبانیت روشن شد یعنی زمانی که آمپر از حالت رنجش به سمت خشم در حال بالا رفتن می باشد آگاهی هیجانی باعث می شود فتیله و شعله را کم نماید.

## \* روشهای بلند مدت:

روشی است که در دراز مدت باعث می شود آستانه تحمل ما در موقعیتهای خشم برانگیز افزایش یابد این شیوه باعث می شود قبل از اینکه در دام خشم افزایشی گرفتار شویم با تمرین و ممارست بتوانیم مانع از آن شویم که کنترل خشم از دست ما خارج شود.

### سوال: با چه روشهایی می توان در دراز مدت در خنثی کردن خشم ماهر تر شد؟

۱- **ورزشهای هوازی:** دویدن، شنا کردن، دوچرخه سواری، راه رفتن سریع، کوه پیمایی: این فعالیتها ضربان قلب و تنفس را بتدریج افزایش می دهد و برای مدت زمانی نسبتاً طولانی این تغییرات بدنی ادامه پیدا میکند.

### ۲- آرامش عضلانی (Relaxation): آموزش آرمیدگی

### ۳- پیش بینی:

### به نظر شما چگونه می توان با پیش بینی کردن در دراز مدت با خشم مقابله کرد؟

همه ما به تجربه دریافت کرده ایم که چگونه از خطرات احتمالی احتراز کنیم. مثلاً میدانیم عبور از چراغ قرمز منجر به تصادف و جریمه خواهد شد پس عبور نمی کنیم. میدانیم که شنا در قسمت عمیق دریا اگر شنا بلد نباشیم موجب مرگ می شود پس این کار را نمی کنیم. می دانیم میخ فروکردن در پریز برق کار خطرناکی است پس نمی کنیم. خشم و اثرات منفی آن نیز خطری است که می توان با پیش بینی کردن از آن محفوظ ماند.

عیب روش بلند مدت: از مدتها قبل باید شروع کرده باشیم تا اکنون جواب بگیریم.

## \* روشهای کوتاه مدت:

۱- **خودآگاهی هیجانی:** از بین بردن عامل مزاحم با ضرب و جرح و داد و فریاد و رفتارهای پرخاشگرانه مرزی است که انسان را از حیوان جدا می کند یعنی اگر انسان در حالت عصبانیت به این فکر کند که اکنون من خشمگین هستم وارد وادی انسانیت می شود.

خودآگاهی هیجانی در موقعیتهای خشم برانگیز سرعت مانع می شود که فرد کنترل خود را از دست بدهد. وقتی ما از هیجان خودآگاه هستیم بلافاصله مثلث تفکر، احساس و رفتار را به یاد خواهیم آورد و اینکه چگونه نقص در یکی موجب بد کار کردن دستگاه روانی ما خواهد شد. آگاهی داشتن به اینگونه افکار نقش مهمی در خنثی کردن سریع خشم ایفا می کنند.

۲- **تنفس عمیق:** هیجانها مخصوصاً خشم یک پدیده روانی صرف نیست چرا که اجزاء جسمانی و فیزیولوژیک نقش مهمی در بروز آن دارند. تنفس شدید افزایش ضربان قلب سرعت سوخت و ساز جزء متغیرهای جسمانی هستند که در هنگام خشمگین شدن بعلت فعال شدن دستگاه عصبی خودکار (سمپاتیک) افزایش می یابند از بین متغیرهای فوق تنفس فعالیتی است که می توان سریعتر بر آن متمرکز شد. تنفس عمیق می تواند بر ضربان قلب و نتیجتاً فشار خون اثر گذاشته و بدین ترتیب می توان با تنفس عمیق مانع بالا رفتن فعالیت اجزاء فیزیولوژیک خشم شد (تنفس دیافراگمی).

۳- **روشهای حواس پرتی:** آنچه که در حواس پرتی اتفاق می افتد این است که دقت و توجه ما از موضوع اصلی خارج می شود و موضوعات فرعی مورد توجه قرار می گیرد. غرق شدن در احساسات منفی و ناخوشایند از قبیل خشم اضطراب و غم و ... وقتی بوجود می آید که فرد تمرکز خود را بر این حالتها قطع نکند. در اینگونه مواقع است که استفاده آگاهانه و ارادی از حواس پرتی باعث می شود که فرد از باتلاق حاتهای هیجانی راحت تر خلاص شود

مرحله دوم  
خنثی کردن خشم

**\* شمارش اعداد:** شمردن اعداد یک فعالیت ذهنی است که احتیاج به تمرکز دارد. دنبال کردن یک سری از اعداد می تواند حواس ما را از موقعیت خشم برانگیز پرت کرده و بدین ترتیب توان خنثی کردن خشم در ما افزایش می یابد. از ۱۰۰ سه تا سه تا کسر شود.

**\* به یاد آوردن شعر:** ۵ بیت شعر بنویسید ولو این ابیات بی ربط باشد.

**\* به یاد آوردن یک خاطره یا تصویر خوشایند:** در ذهن هر کدام از ما تصاویری وجود دارد که به یاد آوردن آنها باعث احساس آرامش و شادی می شود. خاطرات بیاد ماندنی عید نوروز مسافرتها و... بخشهایی از محتویات نرونهاي ما هستند که هر وقت فعال شوند ذهن ما معطوف به آنها می شود و چون ذهن نمی تواند در یک زمان به دو چیز فکر کند یاد آوری تصاویر خوشایند می تواند مدار مغزی خشم را تضعیف می کند.

**\* به یاد آوردن لطیفه:**

**\* افراد منفعل:** بصورت مشخص در هنگام خشم آنرا فرو می خورند و هیچ عکس العملی نشان نمی دهند

**\* افراد پر خاشگر:** برخلاف دسته اول به محض عصبانی شدن خشم خود را بروز می دهند.

**\* افراد منفعل پر خاشگر:** بصورت نامشخص پر خاشگری می کنند مثلاً کله شقی، اشکال تراشی، مسامحه، پشت گوش انداختن و غرزدن

**\* افراد قاطع:** افرادی که دو مرحله قبلی مقابله با خشم را با موفقیت گذرانده اند و در مرحله سوم یعنی بدون احساس ترس و بدون رفتار پر خاشگرانه با فردی که زمینه عصبانیت را فراهم کرده است گفتگو می کند

از آنجایی که قاطعیت همراه با در نظر گرفتن و احترام به نیازهای دیگران می باشد. لذا افراد قاطع انعطاف پذیرند و همیشه صرفاً بدنبال خواسته های خود نمی باشند.

**افراد در مواجهه با  
موقعیت خشم برانگیز**

**افراد قاطع:**

پای حقوق خود می ایستند، افکار و احساسات خود را به گونه ای مستقیم صادقانه و متناسب با اوضاع بیان کنیم.

**فروشنده دوره گردی با اصرار از رهگذران می خواهد از او خرید کنند مشخص کنید که ۴ نفر مختلف چگونه با این فروشنده برخورد می کنند؟**

**کدامیک از جملات ذیل قاطعانه محسوب می شوند؟**

\* اگر مایلید در مورد کدورتی که بین ما بوجود آمده صحبت کنیم.

\* لطفا اگر می توانید سیگارتان را خاموش کنید دود سیگار مرا اذیت می کند.

\* متاسم من توان پول قرض دادن به دیگران را ندارم.

\* من ناراحتم چرا که صدای موسیقی بلند شما مرا ناراحت می کند.

**در جدول زیر ۴ موقعیت خشم برانگیز گذشته را بیاد بیاورید و نوع عکس العمل خود را در هر موقعیت تعیین کنید.**

| ردیف | موقعیت | منفعل | منفعل - پرخاشگر | پرخاشگر | قاطع |
|------|--------|-------|-----------------|---------|------|
| ۱    |        |       |                 |         |      |
| ۲    |        |       |                 |         |      |
| ۳    |        |       |                 |         |      |
| ۴    |        |       |                 |         |      |

نکته:

اژدهای خشم یک موجود افسانه ای و اساطیری نیست که در هزار توی های پیچ در پیچ افسانه ها بدنبال آن باشیم بلکه در هر موقعیت خشم برانگیزی می توان هیبت نامتناسب آنرا مشاهده کرد. ولی هر وقت که ما بتوانیم در موقعیتهای خشم برانگیز با قاطعیت عمل کنیم احساسی که در ما بوجود خواهد آمد دال بر این است که اژدهای خشم مغلوب توانمندی ما شده است

نکته:

اگر فردی در موقعیتهای خشم برانگیز طوری رفتار کند که هم خود و هم طرف مقابل احساس آرامش و رضایت داشته باشند و به حقوق هیچ یک آسیبی وارد نشده باشد این فرد دارای مهارت کنترل خشم می باشد.

تهیه و تدوین: دکتر محمد جلینی



آیدی پیام رسان: @psycho\_mehr

وب سایت: [drmahrooghi.ir](http://drmahrooghi.ir)