

روش های کنترل خشم

دکتر شهرام محمدخانی

دانشیار روانشناسی روانشناسی بالینی دانشگاه خوارزمی

مقدمه

خشم یکی از هیجان های پیچیده انسان است. خشم واکنشی متداول نسبت به ناکامی و بدرفتاری است. همه ما در طول زندگی با موقعیت های خشم برانگیز روبرو شده ایم. مشکل اصلی مرتبط با خشم این است که اگر چه خشم بخشی از زندگی ما است ولی ما را از رسیدن به اهداف خود باز می دارد. و همین نکته باعث شده که افراد در مورد خشم دچار تضاد و تعارض شوند. خشم یا عصبانیت یک نشانه است که به ما می گوید اتفاقی بر خلاف میل، خواسته یا نظر ما رخ داده و چیزی در محیط باید تغییر کند. بنابراین خشم احساس بدی نیست و ولی نحوه بیان و ابراز آن می تواند عصبانیت را بد و خطرناک سازد.

تعریف خشم

ارایه تعریفی از خشم بسیار دشوار است زیرا افراد از نظر زمان و علت خشم و نحوه واکنش به آن کاملاً متفاوت هستند. خشم یک حالت هیجانی است که از تحریک خفیف تا خشم و غضب شدید متنوع است. خشم احساسی است که به صورت بدنی (جسمانی) و هیجانی ابراز می شود. خشم واکنش طبیعی ارگانیسم نسبت به شرایطی است که فرد دچار ناکامی می شود. این احساس می تواند از یک احساس خفیف ناخوشایند تا یک احساس شدید عصبانیت را در برگیرد.

همانطور که گفته شد، خشم احساسی طبیعی و لازم است، ولی وقتی شدت آن خیلی زیاد باشد، به کرات اتفاق بیفتد، و نحوه ابراز خشم توسط فرد مناسب نباشد، می تواند مشکل ساز شود.

خشم مانند سایر هیجان ها با تغییرات فیزیولوژیکی و زیستی همراه است. وقتی خشمگین هستید در اثر افزایش سطح هورمون های نیرو بخش آدرنالین و نورآدرنالین، ضربان قلب و فشار خونتان افزایش می یابد. هیجان های که معمولاً با خشم همراه هستند عبارتند از: عصبانیت، خشونت، خصومت، کینه توزی، غضب، تنفر، تحریک، حسادت، رنجش، غرض، تحقیر و ناراحتی. چون تعاریف و تجربیات ما از این احساسات متفاوت است، توصیف دقیق آنها غیر ممکن است. نکته مهم شناخت این مسئله است که چه وقت خشم برای شما مشکل ایجاد می کند. زندگی شما را به طور جدی به خطر می اندازد.

خشم توسط رویدادهای **درونی و بیرونی** برانگیخته می شود. ممکن است از يك فرد (مثل همکار یا رئیس تان) یا رویداد (گیرافتادن در ترافیک ، لغو پرواز) خشمگین شوید. همچنین خشم ممکن است ناشی از نگرانی یا اشتغال ذهنی درباره مشکلات شخصی ناشی شود. خاطرات رویدادهای ناراحت کننده و خشم برانگیز نیز می تواند موجب بروز خشم گردد.

تفاوت خشم، پرخاشگری و خصومت

پرخاشگری (*Aggression*) يك رفتار است که هدف آن صدمه زدن به يك فرد دیگر یا اموال اوست. پرخاشگری می تواند به شکل سوء استفاده کلامی، تهدید کردن یا اعمال آسیب زننده باشد. ولی خشم (*Anger*) يك احساس است که الزاما منجر به پرخاشگری نمی شود. بنابراین يك فرد ممکن است خشمگین شود، بدون اینکه الزاما رفتار پرخاشگرانه داشته باشد.

خصومت *Hostility*

خصومت يك اصطلاح مرتبط با خشم و پرخاشگری است. خصومت به مجموعه ای از نگرش ها و قضاوتهای برانگیزاننده رفتارهای پرخاشگرانه اطلاق می شود. بنابراین خشم يك هیجان و پرخاشگری يك رفتار است در حالی که خصومت نگرشی است که شامل دوست نداشتن دیگران و ارزیابی منفی آنان است .

خشم مناسب و نامناسب

همان طور که اشاره شد خشم احساسی طبیعی و لازم است، ولی وقتی شدت آن خیلی زیاد باشد، به طور مکرر اتفاق بیفتد، و نحوه ابراز خشم توسط فرد مناسب نباشد، می تواند مشکل ساز شود.

باورهای درست و نادرست در مورد خشم

باور نادرست ۱: خشم ارثی و غیر قابل تغییر است .

باور درست: نتایج مطالعات نشان می دهد که افراد با مجموعه ای از شیوه های خاص ابراز خشم به دنیا نمی آیند. ابراز خشم يك رفتار آموخته شده است. و افراد می توانند راه های مناسب ابراز خشم را یاد بگیرند.

باور نادرست ۲: خشم به طور خودکار منجر به پرخاشگری می شود

باور درست: خشم الزاما منجر به پرخاشگری نمی شود افراد می توانند با آموختن روش های مدیریت خشم از تبدیل خشم نرمال به رفتار پرخاشگرانه پیشگیری نمایند.

باور نادرست ۳: افراد برای بدست آوردن چیزی که می خواهند باید پرخاشگر باشند.

باور درست: هدف پرخاشگری صدمه زدن به طرف مقابل و برنده شدن به هر قیمتی است. این رفتار قاطعانه است که به ما کمک می کند چیزهایی را که می خواهیم بدون صدمه زدن به دیگران بدست آوریم. افراد می توانند با استفاده از رفتار جراتمندانانه به خواسته هایشان برسند

باور نادرست ۴: تخلیه همیشه خوب است.

مطالعات نشان داده اند تخلیه خشم به شیوه پرخاشگرانه رفتار پرخاشگرانه را تقویت و تشدید می نماید. هر چه بیشتر خشم خود را در قالب کلمات و یا رفتارهای پرخاشگرانه تخلیه کنم، بیشتر احساس خشم خواهید کرد.

باور نادرست ۵: خشم هیجان بدی است و کسی که عصبانی می شود آدم بدی است.

باور درست: خشم مثل ترس، غم، شادی و... یک هیجان طبیعی است که همه انسان ها آن را تجربه می کنند. اگر چه، خشم، هیجان ناخوشایندی است ولی بد نیست و حتی می تواند مفید نیز باشد.

باور نادرست ۶: خشم باعث می شود دیگران رفتارشان را تغییر دهند.

باور درست: استفاده از عصبانیت برای تغییر دادن رفتار دیگران، نتیجه امیدوار کننده ای به همراه ندارد. اکثر افراد وقتی تغییر می کنند که برای آن تقویت شوند نه اینکه با زور وادار به تغییر شوند.

باور نادرست ۷: خشم من، تقصیر توست

باور درست: ما مسئول هیجان های خود شامل خشم و عصبانیت هستیم و مسئولیت کاری که هنگام عصبانیت انجام می دهیم نیز به عهده خود ما است.

ابراز خشم يك رفتار آموخته شده است. زمانی که خشم به طور مکرر و به شیوه پرخاشگرانه ابراز می شود، به دلیل نتایج منفی آن به يك عادت ناسازگارانه تبدیل می شود. راه های شکستن عادت خشم آگاهی از رویدادها، شرایط و رفتارهای برانگیزاننده خشم و درك پیامدهای منفی ناشی از خشم است.

فعالیت عملی:

یکی از موقعیت های خشم برانگیزی که اخیرا برایتان رخ داده است به یاد آورید و به سوالات زیر پاسخ دهید.

۱. آیا حق داشتید عصبانی شوید؟
۲. آیا عصبانی شدن به ضرر شما بود؟
۳. آیا رفتارتان مناسب بود؟
۴. اگر مشکل مشابهی پیش آید چه کار می کنید؟
۵. اگر در موقعیت خاص مشکلی برای شما پیش آمده این مشکل به علت عصبانیت شما بوده یا رفتار ناشی از عصبانیت؟

چرخه پرخاشگری

بر اساس دیدگاه مدیریت خشم هر دوره خشم شامل سه مرحله است:

۱. **مرحله افزایش تدریجی خشم (Escalation):** مشخصه این مرحله وجود نشانه های حاکی از شروع خشم است.
 ۲. **مرحله برون ریزی (Explosion):** این مرحله با تخلیه کنترل نشده خشم به شکل پرخاشگری کلامی یا غیر کلامی مشخص می شود این تخلیه خشم منجر به پیامدهای منفی می شود. این مرحله مترادف نمره ۱۰ در مقیاس خشم است.
 ۳. **مرحله پس از برون ریزی (Post explosion):** این مرحله با پیامدهای منفی ناشی از پرخاشگری کلامی و غیر کلامی نشان داده شده در مرحله قبل مشخص می شود
- شدت، فراوانی و مدت خشم افراد در چرخه پرخاشگری در بین افراد مختلف متفاوت است. برای مثال خشم يك فرد ممکن است پس از يك رویداد خشم برانگیز به سرعت افزایش یابد و در عرض چند دقیقه به مرحله برون ریزی برسد. در شخص دیگری ممکن است خشم به آرامی اما به طور پیوسته در طی چند ساعت افزایش یابد و به مرحله برون ریزی برسد. یا فردی دیگر ممکن است دوره های خشم بیشتری را تجربه نماید و بیشتر از دیگران در چرخه پرخاشگری پیشرفت نماید. با این حال همه افراد هر سه مرحله چرخه پرخاشگری را پشت سر می گذارند.

شکستن چرخه پرخاشگری

یکی از اهداف اصلی آموزش مدیریت خشم جلوگیری از رسیدن خشم به مرحله برون ریزی است. این کار با استفاده از خشم سنج برای بازبینی تغییرات خشم، توجه به نشانه ها یا علائم هشدار دهنده حاکی از شروع خشم، و استفاده از راهبردهای مناسب از برنامه کنترل خشم خود برای متوقف کردن افزایش تدریجی خشم انجام می شود. اگر از وقوع مرحله برون ریزی جلوگیری شود مرحله پس از برون ریزی رخ نمی دهد. و چرخه پرخاشگری شکسته می شود. اگر بتوانید به طور موثر از برنامه کنترل خشم خود استفاده نمایید خشم شما بین ۱ تا ۹ باقی می ماند. يك تکنیک مفید در افزایش آگاهی از خشم یادگیری بازنگری خشم است. يك راه ساده برای بازنگری خشم استفاده از ابزار خشم سنج است. هدف خشم سنج بازنگری روند افزایش و تشدید خشم به نقطه اوج خشم است.

علائم هشدار دهنده خشم

بدن ما به روش های مختلفی احساس خشم و هیجان را تجربه می کند علائمی مثل تپش قلب، لرزش دست ها، چانه و کل بدن، برافروختگی صورت، پریدگی رنگ (کلاً تغییر رنگ صورت)، انقباض و سفتی عضلات بدن، درد معده، لرزش صدا، عدم توانایی در حرف زدن و تنفس تند و ... ممکن است در طی يك حمله خشم بروز کند. دانستن راجع به فیزیولوژی و علائم بدنی خشم به ما کمک می کند تا بتوانیم روش هایی را برای مقابله و تعدیل این علائم به کار ببریم و نهایتاً با دستکاری حالات فیزیولوژیک خودمان بتوانیم احساس خشم را تعدیل کرده و آن را اداره کنیم، بطور مثال اکثر ما

هنگام عصبانیت تند تند نفس می‌زنیم، اگر بیاموزیم که چگونه تنفس خود را عمیق و آهسته کنیم می‌توانیم خشم خود را تبدیل به هیجانی آرام‌تر بکنیم. یا با شل کردن عضلات منقبض خود می‌توانیم از شدت احساس نامطلوب خود بکاهیم. این نشانه‌ها علایم هشدار دهنده‌ای هستند که به شما نشان می‌دهند دارید خشمگین می‌شوید و خشم تان در حال افزایش است.

نشانه‌های خشم

۱. نشانه‌های جسمی
۲. نشانه‌های رفتاری
۳. نشانه‌های هیجانی
۴. نشانه‌های شناختی (ذهنی)

علائم جسمانی همراه با خشم عبارتند از:

- افزایش ضربان قلب
- افزایش فشار خون
- گشاد شدن
- مردمک چشم
- منقبض شدن عضلات
- تغییر
- رنگ
- چهره
- داغ شدن یا یخ کردن
- بیخس شدن برخی قسمت‌های بدن
- تغییر تنفس
- احساس درد در قفسه سینه

نشانه‌های رفتاری خشم

- مشت کردن دست‌ها
- عقب و جلو رفتن

- کوبیدن در
- بالا بردن صدا

نشانه های هیجانی

- عصبانیت
- خشونت
- خصومت
- کینه توزی
- غضب
- تنفر
- تحریک
- رنجش
- ترس
- تحقیرشدن
- احساس گناه
- بی صبری

نشانه های شناختی

- کاهش تمرکز
- اشتغال ذهنی با حرف یا رفتار طرف مقابل
- خودگویی های منفی مانند سرزنش طرف مقابل
- تحریف های شناختی مثل بزرگ نمایی
- افکار بایده‌دار

هر فردی در هنگام عصبانیت برخی از این علائم را تجربه می‌کند. شما هنگام عصبانیت کدامیک از این علائم را دارید؟ بسیاری از افراد از احساسات جسمانی همراه با خشم به عنوان احساس فشاری که ناگهان از سمت قلب (دل) آدم شروع شده و در تمام بدن پخش می‌شود، یاد می‌کنند.

فعالیت عملی: شناسایی علایم هشدار دهنده خشم

یکی از موقعیت های را که در آن به شدت عصبانی بودید به یاد آورید. سعی کنید تمام جزئیات آن موقعیت را یادآوری کنید. در برگه زیر علایمی را که در هنگام احساس خشم تجربه کردید، بنویسید.

عوامل برانگیزاننده خشم

با توجه به اینکه خشم به طور معمول نسبت به دوستان و افرادی که مورد علاقه ما هستند تجربه می شود، بنابراین علت خشم حول ناکامی ها، نیازها، و خواسته های ما می چرخد. رایجترین علت خشم ناتوانی فرد دیگر در ارضای انتظارات و خواسته های ما و اعمال و رفتارهایی است که به از دست دادن عزت نفس و غرور ما منجر می شوند. همچنین افرادی که آداب اجتماعی را رعایت نمی کنند، ما خشمگین می کنند. مابل (۱۹۹۴) ۱۰ علت خشم افراد را به این شکل توصیف می کند:

۱. جلوگیری از رفتار هدفمند
۲. تحقیر شدن یا مورد تبعیض قرار گرفتن
۳. مورد پیشداوری یا بی مهری قرار گرفتن
۴. مورد فریب کاری یا عهد شکنی قرار گرفتن
۵. تحقیر شدن احساسات، ارزشها، یا اقتدار واقعی فرد از سوی دیگران
۶. مورد بدرفتاری و بی توجهی قرار گرفتن از سوی دیگران
۷. صدمه دیدن در نتیجه بی توجهی نسبت به خود
۸. رفتار حاکی از بی توجهی دیگران
۹. مورد تجاوز و حمله بدنی یا کلامی قرار گرفتن
۱۰. قربانی شدن

فعالیت عملی: شناسایی برانگیزاننده ها و نشانه های خشم

یکی از موقعیت های را که اخیرا برای شما رخ داده و به شدت شما را عصبانی کرده است به یاد آورده و جدول زیر را تکمیل کنید.

راهبردهای مقابله ای چه کار کردید؟	نشانه های خشم				عوامل برانگیزاننده خشم
	نشانه های شناختی	نشانه های رفتاری	نشانه های هیجانی	نشانه های جسمی	چه چیزی موجب خشم شما شد؟

ابراز خشم

يك شیوه غریزی و طبیعی برای ابراز خشم ، پاسخ پرخاشگرانه است . خشم يك پاسخ طبیعی ، انطباقی به خطرات است ، خشم احساسات و رفتارهای نیرومند و اغلب پرخاشگرانه را بر می انگیزد که به ما اجازه می دهد تا وقتی که موقع حمله قرار می گیریم ، بجنگیم و از خود مان دفاع کنیم . بنابراین میزان خاصی از خشم ، برای بقای ما ضروری است . از طرف دیگر ما نمی توانیم هر شخص یا چیزی را که ما را تحریک یا ناراحت می کند ، مورد حمله فیزیکی قرار دهیم . قوانین ، هنجارهای اجتماعی ، و عقل سلیم ما را در انجام اعمال پرخاشگرانه محدود می کنند .

افراد از فرایندهای خودآگاه و ناخودآگاه مختلفی برای برخورد با خشم استفاده می کنند . سه رویکرد مهم در برخورد با پدیده خشم عبارتند از : ابراز پرخاشگرانه خشم ، سرکوب خشم و ابراز جراتمندانه خشم .

فعالیت عملی:

بررسی مزایا و معایب ابراز پرخاشگرانه خشم، سرکوب خشم و ابراز جراتمندانه خشم

ابراز جراتمندانه خشم		سرکوب خشم		ابراز پرخاشگرانه خشم	
معایب	مزایا	معایب	مزایا	معایب	مزایا

ابراز احساسات خشم خود به شیوه جراتمندانه سالم ترین راه برای بیان خشم است. برای این منظور شما باید یاد بگیرید تا نیازهای خود و نحوه ارضای آنها بدون آسیب رساندن به کسی را مشخص کنید. جراتمند بودن به معنای احترام گذاشتن به حقوق خود و دیگران است.

ممکن است خشم سرکوب شود و سپس به شکل دیگری تغییر یافته و جهت آن عوض شود. این اتفاق زمانی رخ می دهد که شما خشم تان را در خودتان نگه می دارید، درباره آن صحبت نمی کنید و بر چیزهای مثبت متمرکز می شوید. هدف این رویکرد بازداری خشم خود و برگرداندن آن به شیوه سازنده است. خطر این نوع پاسخ آن است که اگر ابراز بیرونی خشم سرکوب شود ممکن است خشم به درون معطوف شود. و خشم معطوف به درون ممکن است به پرتنشی، فشار خون بالا، یا افسردگی منجر شود. **خشم ابراز نشده** می تواند مشکلات دیگری ایجاد نماید. این حالت می تواند به ابراز پاتولوژیک خشم از قبیل رفتار پرخاشگری منفعلانه یا شخصیت خصومت گر و بدگمان منجر شود. افرادی که دائماً دیگران را تحقیر می کنند، از همه چیز انتقاد می کنند و اظهار نظرات بد بینانه انجام می دهند یاد نگرفته اند که چگونه خشم خود را به شیوه سازنده ابراز نمایند. جای تعجب نیست که این افراد نمی توانند روابط موفقیت آمیزی داشته باشند. سرانجام شما می توانید از درون خودتان را آرام کنید. این بدان معنا نیست که فقط رفتار بیرونی خود را آرام کنید، بلکه به معنای کنترل پاسخ های درونی تان، انجام اقداماتی برای کاهش ضربان قلب، آرام کردن خود و فرونشاندن احساسات خود است.

راهبردهای مدیریت خشم

هدف مدیریت خشم کاهش احساسات هیجانی و برانگیختگی فیزیولوژیکی ناشی از خشم است. شما نه می توانید از چیزها یا افرادی را شما را عصبانی می کنند، رها شوید یا اجتناب کنید و نه می توانید آنها را تغییر دهید ولی می توانید یاد بگیرید واکنش های خود را کنترل کنید.

مساله اساسی در طراحی "برنامه کنترل خشم" امتحان کردن راهبردهای مختلف و یافتن تکنیک هایی است که در کنترل خشم موثرترین تکنیک ها محسوب می شوند. برنامه کنترل خشم مانند یک جعبه ابزار است که شامل مجموعه ای

از روش های مختلف کنترل خشم است راهبردهای ویژه ای که افراد برای کنترل خشم خود استفاده می کنند، ابزارهای این جعبه می باشند. هدف بلند مدت آموزش مدیریت خشم کسب مجموعه ای از راهبردها است که شما می توانید متناسب با رویدادهای خشم برانگیز خاص از آنها استفاده نمایید.

راهبردهای کنترل خشم

راهبردهای کنترل خشم دو دسته اند:

- راهبردهای فوری
- خودآگاهی هیجانی
- استفاده از روش خود آرام سازی
- تغییر خودگویی هایی منفی
- ترك موقعیت
- توجه برگردانی
- ابراز جراتمندانه خشم
- راهبردهای پیشگیرانه
- یادگیری و تمرین مهارتهای خاص (جراتمندی، حل مسئله، حل تعارض)
- تغییر باورها و انتظارات ناکارآمد

خودآگاهی هیجانی

۱. خودآگاهی هیجانی: "من احساس می کنم، این به نفع من نیست، چگونه می توانم به شیوه ای مفید با این احساسات مقابله کنم."
۲. در اغلب موارد واکنش فوری شما به احساس خشم بهترین پاسخ ممکن نیست، پس اندکی تامل کنید و با استفاده از مهارتهای مسئله گشایی خود يك روش مقابله ای انطباقی پیدا کنید.
۳. اجازه ندهید هیجان شما را کنترل کند، بلکه از هیجان خود به عنوان فرصتی برای رسیدن به تجارب خلاق و جدید استفاده کنید.
۴. وقتی عصبانی هستید کارهای زیر را انجام دهید:
 - این واقعیت را بپذیرید که عصبانی هستید

- تصمیم بگیرید که چه کاری می توانید درباره آن انجام دهید.
- بدانید که حق انتخاب و مسئولیت يك شیوه پاسخ دهی مناسب در هنگام عصبانیت با شماست.
- نباید به بهانه عصبانیت دست به اعمال پرخاشگرانه بزنید. زیرا این کار شیوه نامعقولی برای فرار از مسئولیت است.
- به یاد داشته باید این خشم نیست که موجب می شود به شیوه خاصی عمل کنیم ، بلکه این ما هستیم که عصبی می شویم و تصمیم می گیریم که یا به شیوه اجتماع پسند یا به شیوه غیر اجتماعی واکنش نشان دهیم.

استفاده از روش خود آرام سازی

همان طور که اشاره شد خشم در بدن یکسری تغییرات و پاسخ های فیزیکی ایجاد می کند. از جمله طپش قلب، درد معده، انقباض عضلانی ، لرزش و ... از این رو افراد می توانند یاد بگیرند که این واکنش های فیزیکی را شناسایی و آرام کنند.

استفاده از مهارت خود آرام سازی هنگام خشم بسیار مفید و اثربخش است. وقتی عصبانی هستید قبل از اینکه پاسخی بدهید تا ۱۰ بشمارید. این کار به شما فرصت می دهد تا با استفاده از مهارت های حل مسئله خود بهترین راه حل را انتخاب کنید. همچنین می توانید از احساس خشم خود به عنوان نشانه ای برای شروع خود آرام سازی استفاده کنید. شما می توانید با استفاده از مهارت های تنفس آرام و عمیق در مدت کوتاهی خود را کاملاً آرام سازید. سپس در وضعیت بهتر و آرام تر راه حل های خود را بررسی کنید. اگر احساس کردید که فریاد زدن یا عمل پرخاشگرانه به نفعتان است می توانید این کار را بکنید اما برون ریزی شما از جمله عصبانیت و فریاد کشیدن در این حالت انتخابی و نه نتیجه خشم غیر قابل کنترل است.

همچنین می توانید از خود آرام سازی برای آماده کردن خود جهت مواجه شدن با موقعیت خشم برانگیز استفاده کنید. یکی از بهترین راه ها برای سازگاری با پاسخ های فیزیکی مضر در برابر خشم این است که يك کار فیزیکی دیگر را انجام دهیم. از حواس پنجگانه تان برای آرام کردن خود هنگام خشم استفاده کنید. کارهایی مانند گوش کردن به يك موزیک، کشیدن يك نقاشی، دویدن، بیرون رفتن و قدم زدن، آب به صورت پاشیدن، فشردن خمیر بازی، شل کردن و سفت کردن، عضلات، نفس های عمیق و آهسته کشیدن، خوردن يك خوراکی یا نوشیدنی. همه اینها به يك پاسخ مناسبتر در مقابل احساس خشم کمک می کند.

تغییر خودگویی های منفی

قبلاً دیدیم که 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 کنید. دقت کنید که آیا می توان به نوع دیگری به موضوع نگاه کرد؟ به دو طریق می توانید از خود گویی مثبت در مقابله با خشم استفاده کنید: یکی اینکه در زمان بررسی رویدادهای خشم برانگیز

از آنها استفاده کنید و دیگر آنکه قبل از مواجه شدن با رویداد خشم بر انگیز از طریق آرام سازی و حرف زدن با خود در مورد آن رویداد به صورت تجسمی از این روش استفاده کنید .

فعالیت عملی: شناسایی خودگویی‌های منفی و جایگزین کردن خودگویی‌های مثبت

آخرین باری را که عصبانی شدید، به یاد بیاورید. چه چیزهایی منفی به خودتان می گفتید، در زیر خودگویی منفی آنها را بنویسید. بعد سعی کنید طور دیگری به آن موقعیت نگاه کرده و یک جمله مثبت در زیر خودگویی مثبت بنویسید.

خودگویی‌های منفی	خودگویی‌های مثبت
مثال: مخصوصاً این کار را کرد. می خواهد مرا خراب کند. از من متنفر است.	معلوم نیست چرا اینکار را کرده. شاید هم تصادفی باشد. درست است که رفتار بدی کرد ولی رفتار او با همه همینطور است.

تکنیک ترك موقعیت

تکنیک ترك موقعیت بسیار مهم است زیرا در موقعیت‌هایی که خشم در حال رسیدن به نقطه جوش است، به کمک فرد می آید. حتی اگر خشم شما خیلی سریع در مقیاس خشم سنج افزایش پیدا می کند، شما می توانید با استفاده از روش ترك موقعیت از رسیدن خشم به نقطه ۱۰ جلوگیری نمایید. اگر ترك موقعیت با راهبردهای دیگری همراه شود، خیلی موثرتر خواهد بود. به عنوان مثال ترك موقعیت خشم بر انگیز و قدم زدن، ترك موقعیت و صحبت کردن با يك دوست یا عضو خانواده یا نوشتن دفتر یادداشت.

قواعد ترک موقعیت

- پس از اینکه یک چیز خصمانه و انتقادی گفتید، موقعیت را ترک نکنید.
- از ترک موقعیت برای امتناع از صحبت کردن در مورد یک موضوع خاص استفاده نکنید.
- بدون مقدمه، موقعیت را ترک نکنید، بلکه آن را بصورت پیشنهاد مطرح کنید.
- هر کدام به یک مکان جداگانه بروید.
- وقتی موقعیت را ترک می کنید، وظیفه شما آرام کردن خود است، پس در مورد موضوعی که شما را عصبانی کرده، فکر نکنید.
- در انتهای یک ساعت، دوباره پیش هم برگردید.
- اگر باز هم آماده صحبت کردن در مورد موضوع نیستید آن را به ۲۴ ساعت بعد محول کنید.
- اگر در موقعیتی هستید که ترک آن امکانپذیر نیست با هم توافق کنید برای یک ساعت با هم حرف نزنید.

ابراز جراتمندانانه خشم

یکی دیگر از شیوه‌هایی که در کاهش خشم بسیار مؤثر است ابراز قاطعانه خشم است. کنترل خشم به این معنی نیست که اصلاً خشم خود را نشان ندهید، بلکه شامل ابراز خشم به شیوه ای سازگارانه است. رفتار قاطعانه (جرات مندانه) رفتاری است که شما به وسیله آن می توانید بدون انجام رفتارهای پرخاشگرانه، به دیگران نشان دهید که از آنها رنجیده یا عصبانی شده اید. افراد احساسات خود را به روش‌های مختلفی بیان می کنند و به دیگران منتقل می کنند. سعی کنید احساسات خود را بر اساس فرمول زیر بیان کنید:

۱- وقتی من عصبانی شدم، چون فکر کردم

و دچار احساسات شدم .

کاربرگ ابراز جراتمندانانه خشم

موقعیت:

احساسات و افکار:

در این موقعیت چه چیزهایی برایتان ارزشمند است:

آیا جرأت مند بودن در این موقعیت به شما کمک خواهد کرد تا به ارزشهایتان برسید؟

در صورت مثبت بودن پاسخ مطابق الگوی زیر عمل کنید:

وقتی..... من احساس می کنم.....

چون.....

از شما می خواهم.....

تکنیک های توجه برگردانی

- توجه به فردی دیگر
- توجه به چیزهای دیگر
- مولد (مفید) باشید
- انجام دادن فعالیت های لذت بخش
- جایگزین هایی برای رفتارهای مخرب

استفاده از روش حل مسئله

گاهی علت خشم ما يك موضوع واقعی است و خشم واکنشی طبیعی نسبت به آن می باشد. ولی اگر تسلیم خشم خود شویم، ممکن است رفتارهایی انجام دهیم که مشکل را پیچیده تر کند. مهارت حل مسئله، یافتن بهترین راه حل برای چنین مشکل هایی را به افراد می آموزد. در مهارت حل مسئله ابتدا باید مشکل و مسئله را مشخص کنید و راه حل های مختلفی برای حل آن ارائه دهید و نهایتاً بهترین راه حل را انتخاب و اجرا کنید. فردی که بتواند راه حل های مختلف برای حل مسئله پیدا کند احتمال بیشتری هست که يك اختلاف و تعارض را به روش مثبت تری حل کند.

بازنگری در انتظارات و قواعد ناکارآمد خشم برانگیز

يك راه خوب برای آموختن نحوه مقابله با خشم تجزیه و تحلیل انتظارات و قواعد خود است.

در هنگام ارزیابی اولیه يك رویداد ناکام کننده باید معین کنید که آیا مسئله ارزش ناراحت شدن را دارد یا نه.

اگر فردی هستید که از خشم بی اساس رنج می برید احتمالا این گونه خواسته‌های نامعقول از خودتان دارید:

"چون من شدید/میل دارم افراد با من منصفانه و با ملاحظه رفتار کنند، پس آنها باید حتما این گونه با من عمل کنند."

"چون من شدید/میل دارم افراد با من منصفانه و با ملاحظه رفتار کنند و چون من فرد خاصی هستم پس آنها باید حتما با من خوب رفتار کنند."

"چون من شدید/میل دارم افراد با من منصفانه و با ملاحظه رفتار کنند، بنابراین در هر زمان و تحت هر شرایطی باید این گونه برخورد کنند."

این ها نمونه های از باورهای غیر منطقی هستند. اگرچه ممکن است این عبارات در ظاهر به نظرتان غیر واقع بینانه برسد اما واقعیت این است که همه ما خواسته ها و تقاضاهای غیر منطقی و نامعقولی از زندگی داریم. بنابراین بررسی منطقی بودن ارزیابی های خود را به صورت يك عادت درآورید. اگر اصرارتان بر این باشد که تمام کارها باید طبق نظر شما پیش رود و دیگران همیشه با شما خوب رفتار کنند و هرگز نباید ناکام شوید، خشمگین می شوید.

يك مهارت مقابله ای خوب در این وضعیت شناخت خواسته های غیر منطقی خود و تغییر دادن آنها به خواسته های واقع بینانه تر است. به عنوان مثال :

"بسیار مایلیم مردم با من منصفانه و با ملاحظه رفتار کنند. وقتی آنها این گونه رفتار می کنند خوشحال می شوم و زمانی که این گونه برخورد نمی کنند، ناراحتم. با این حال قرار نیست دنیا بر اساس خواسته ها و آرزوهای من اداره شود. بنابراین برای مقابله با ناکامی ها و بدرفتاری ها باید مهارت های مقابله ای موثری را یاد بگیرم."

نمونه هایی از باورها و انتظارات ناکارآمد خشم برانگیز

- همه باید با من منصفانه و با احترام رفتار کنند.
- همه باید حتما با من خوب رفتار کنند.
- همه باید مرا دوست داشته باشند.
- من در هر کاری باید موفق شوم.
- هیچ چیز نباید مانع شود.
- من نباید اشتباه بکنم.
- همه باید در هر شرایطی همیشه مرا درک کنند.

خلاصه بحث

خشم يك پاسخ طبيعي به ناکامي و مورد بد رفتاري قرار گرفتن است و همه ما گاهي وقتها در زندگي خشمگين مي شويم. اولين سؤالي که در موقع عصباني شدن بايد از خود پرسيد اين است که آیا ارزیابي اوليه شما از موقعيت خشم برانگيز واقع بينانه است يا نه؟ برخي از رویدادهای زندگي بهانه و دليل موجهي براي خشمگين شدن هستند، در حالي که رویدادهای ديگر ارزش خشمگين شدن را ندارند و بايد در اين شرايط جداً از خود پرسيد که آیا خواسته ها و انتظارات نامعقول شما از زندگي، باعث خشم بيهوده شما مي شوند؟ وقتي ارزیابي اوليه نشان داد که خشم موجه است، ارزیابي ثانويه تعيين مي کند که چه کار بايد در مورد خشم خود انجام دهيد. بعضي وقتها ابراز خشم و عصبيت به نفع شماست. در موارد ديگر اگرچه خشم شما موجه است، ممکن است به اين نتيجه برسيد که از طريق خود آرام سازي، مصون سازي در مقابل استرس، تخليه خشم و مواجه شدن با مسايل به روش مذاکره و جرأت مندي، بهتر مي توانيد خشم و عصبيت خود را کنترل کنید. مهم اين است که خود را به عنوان فردي مقابله کننده در نظر بگيريد که مي داند از چه راهبردهايي براي برقراري ارتباط با ساير افراد استفاده کند که در دراز مدت به نفع او باشد.

منابع

- اوکان، باربارا. (۱۹۹۸). تکنیک های مصاحبه و مشاوره. ترجمه شهرام محمدخانی (۱۳۹۰). (چاپ پنجم). تهران، انتشارات طلوع دانش.
- سیاروچی، جوزف؛ بی لی، آن. (۲۰۰۸). یکپارچه سازی درمان شناختی رفتاری و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد. (ترجمه دکتر شهرام محمدخانی و حامد عبدالله پور، ۱۳۹۶). انتشارات ابن سینا.
- کلینکه، کریس. (۱۹۹۹). مجموعه کامل مهارت های زندگی. ترجمه شهرام محمدخانی (۱۳۹۶). (چاپ بیستم). تهران، انتشارات رسانه تخصصی.
- کوئیمسیدز، کریستوس؛ رینولدز، مارتینا؛ دراموند، کولین؛ تاریر، نیکولاس. (۲۰۰۶). درمان شناختی رفتاری اعتیاد. ترجمه شهرام محمدخانی، قدرت عابدی (۱۳۹۲). انتشارات دانژه.
- محمدخانی، شهرام. (۱۳۹۴). برنامه ی توانمندسازی روانی - اجتماعی در مدرسه: ارتقای سلامت با تمرکز بر آموزش مهارت های زندگی به دانش آموزان در معرض خطر. دفتر مقابله با جرم و مواد سازمان ملل متحد و ستاد مبارزه با مواد.
- مک کی و همکاران. (۲۰۰۶). مهارت های زندگی زناشویی. ترجمه شهرام محمدخانی، قدرت عابدی (۱۳۹۶). تهران انتشارات ابن سینا.
- مک کی، متیو؛ وست، آپریلیا. (درمان مبتنی بر کارآمدی هیجانی). (ترجمه دکتر شهرام محمدخانی، الیاس اکبری و محمد خالقی، ۱۳۹۷). انتشارات ابن سینا.
- هافمن، استفان. (۲۰۱۶). هیجان در درمان: از علم تا عمل. (ترجمه دکتر شهرام محمدخانی و محمد خالقی، ۱۳۹۶). انتشارات ابن سینا.