



معاونت دانشجویی دانشگاه آزاد اسلامی واحد فلاورجان

دفتر مشاوره و راهنمایی

آشنایی با مهارت های زندگی ۳

مقابله با خشم



گردآوری و تنظیم: مائده مقدس

مسئول دفتر مشاوره و راهنمایی دانشگاه

قاطعیت: قاطعیت به این معناست که فرد پای حقوق خود محکم ایستاده و افکار و احساسات خود را به گونه ای مستقیم، صادقانه و متناسب با اوضاع بیان کند. هنگامی که از خود قاطعیت نشان می دهیم هم از حقوق خود نگذرشته ایم و هم احترام به دیگران را به جا آورده ایم، در قاطعیت از یک سو حالت انفعالی نداریم و نمی گذاریم دیگران از ما سوءاستفاده کنند و از سوی دیگر نیازهای دیگران را می شناسیم و سعی می کنیم خود را به نحوی معقول با آن تطبیق دهیم.

تمرین - موقعیت های زیر را خوانده و بنویسید که شخصیت اول چگونه می تواند با استفاده از فرایند سه مرحله ای مقابله با خشم مناسب ترین عکس العمل را نشان دهد.

الف- بابک هر سال بعد از ایام تعطیلات نوروز که افزایش نرخ بنزین منجر به بالا رفتن غیر منطقی کرایه ها می شد چندین بار به خاطر بگومگوباراننده عصبانی می شد.

ب- هم اتاقی ها ی بهرام بچه های پرسروصدایی بودند به همین خاطر بهرام دائما عصبانی بود.

ج- یکی از موقعیت های اخیری را که خشمگین شده اید را به یاد آورید و سعی کنید با مهارت مقابله با خشم آن را بازنمایی کنید.

منبع:

مهارت های زندگی دانشجویی، حسین ناصری

ویژگی اصلی روشهای دراز مدت در این است که حتما باید از قبل شروع شده باشند و یا از هم اکنون شروع شوند تا در آینده از مزایای آن استفاده کنیم حال آنکه به کاربردن شیوه های کوتاه مدت در حین موقعیتهای خشم برانگیز باعث می شود که احتمال کنترل خشم افزایش یابد.

این شیوه ها عبارتند از، خودآگاهی هیجانی (با وجودی که خود آگاهی هیجانی اولین مرحله مقابله با خشم محسوب می شود ولی آگاهی داشتن به خشم در موقعیت های خشم برانگیز باعث می شود که توان ما در خنثی کردن خشم افزایش یابد)، تنفس عمیق و روشهای حواس پرتی: روش های حواس پرتی روشهایی هستند که حواس ما را از موقعیت خشم برانگیز پرت می کنند. از جمله شیوه های رایج حواس پرتی می توان از شمردن اعداد، به یاد آوردن یک شعر، به یاد آوردن یک خاطر یا تصویر خوشایند، به یاد آوردن یک لطیفه و فکر نکردن به موقعیت خشم برانگیز نام برد.



مهارت مقابله باخشم

مانسانها دارای هیجانات مختلفی هستیم ولی یکی از مهم ترین آنها هیجان خشم است. می دانیم که خشم و عصبانیت احساسی است که میزان آن از تحریک خفیف و احساس رنجش تا خشمی شدید و جنون دار در نوسان است. خشم در گذشته های دور، مکانیسمی بود که بقا بشر را به دنبال داشت. ولی واقعیت این است که قانونمندی جامعه انسانی کارکرد خشم را به شدت تحت تاثیر قرار داده است. امروزه مسیر جامعه انسانی به سمتی است که حیات فرد در زمره ارزشمندترین موهبت ها قرار دارد. هر عاملی که این حیات را به مخاطره بیندازد قطعاً در آن قرار خواهد گرفت. خشم نیرویی است که مقابل این مسیر انسانی قرار دارد چراکه هدف خشم تخریب و از بین بردن است و جامعه انسانی به خشم این اجازه را نمی دهد.

تمرین - لازم است که پیش از پرداختن به مهارت مقابله باخشم، با مرور موقعیت های گذشته، میزان عصبانیت و خشم خود را در پیوستار زیر مشخص کنید.

کاملاً عصبانی ← کاملاً خون سرد

۱

علت خشم:

اعتقاد بر این است که ما معمولاً توسط دیگران یا محرکهای بیرونی خشمگین و عصبانی می شویم وقتی از کسی عصبانی می شویم خودبه خود او را مسبب همه احساسات ناخوشایند خود می دانیم به نظر می رسد. که ممکن است دیگران جرعه اول رازده باشند ولی این خود ما هستیم که می توانیم آتش را شعله و رتر کرده و یا آن را خاموش کنیم. به عبارتی، دیگران، محیط و یا محرکها و حوادث منفی به تنهایی مهم نیستند. بلکه نوع نگرش و برخورد ما با آنهاست که واکنشهای هیجانی مختلف و از آن جمله خشم را در ما آشکار می کند.



۲

مراحل مهارت مقابله باخشم:

۱- خود آگاهی هیجانی: اولین قدم در مهار کردن خشم، غم، حسادت، تنفر، شرم، ترس و در مجموع هر احساس و حالتی این است که به آن حالت آگاهی یابیم. آگاهی داشتن به احساس و هیجانهای خود به این شکل است که فرد با استفاده از گفتار درونی آن حالت را در خود تشخیص داده و تایید کند. آگاهی نداشتن به خشم باعث می شود که هیجان، به وجود آورنده رفتار شود و به احتمال زیاد رفتاری که ناشی از یک احساس منفی باشد، رفتار صحیحی نخواهد بود.

۲- خنثی کردن خشم: برای خنثی کردن خشم از دو شیوه کلی استفاده می شود. این دو شیوه عبارتند از: شیوه های بلند مدت و کوتاه مدت: شیوه های بلند مدت، روشهایی اند که در دراز مدت باعث می شوند آستانه تحمل ما در موقعیتهای خشم برانگیز افزایش یابد. این شیوه ها شامل ورزش کردن، آرمیدگی (Relaxation) پیش بینی در جهت مواجهه نشدن با موقعیتهای خشم برانگیز و تخلیه خشم های گذشته می باشند.

۳