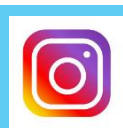


به نام خداوند جان و خرد

کارگاه آموزش مهارت‌های کنترل خشم

دکتر شهرام محمدخانی

دانشیار روانشناسی بالینی دانشگاه خوارزمی



@dr_mohammadkhani

www.kajpcc.ir

خشم چیست؟

- خشم یک هیجان پیچیده است.
- خشم واکنش طبیعی ارگانیزم نسبت به شرایط و موقعیت هایی است که در آن دچار ناکامی می شود و احساس تهدید می کند.
- این هیجان می تواند از احساس خفیف ناخوشایند تا احساس شدید عصبانیت را در برگیرد.

خشم هیجانی است مانند سایر هیجان ها

- هیجان ها به خودی خود نه بد هستند نه خوب.
- هیجان ها در اصل کارکرد انطباقی دارند.
- مشکلات هیجانی زمانی به وجود می آیند که هیجان ها کنترل نشده، تحت کنترل افراطی و یا نامناسب باشند.

چرا باید خشم خود را کنترل کنیم؟

اهمیت کنترل خشم

- خشم به روابط صمیمانه صدمه می‌زند.
- خشم آفت عشق است. نتایج مطالعات نشان می‌دهد که نزدیک ۵۲ درصد طلاق‌ها در آمریکا، به دلیل آزار و اذیت جسمی یا عاطفی رخ می‌دهند.
- خشم زخم عاطفی عمیقی ایجاد می‌کند که با هر زخم تازه‌ای دوباره سرباز می‌کند.
- خشم مزمن، افراد را انعطاف‌ناپذیر و بسیار تدافعی می‌سازد و در دراز مدت موجب از بین رفتن همدلی و صمیمیت می‌شود.

حوزه هایی که خشم می تواند در آنها تاثیر گذار باشد

- رابطه با مراجع قدرت
- رابطه با زیردستان و همکاران در محیط کار
- رابطه با فرزندان
- رابطه با همسر یا نامزد
- رابطه با والدین و خانواده
- رابطه با دوستان
- فعالیتهای آرام بخش و لذت بخش
- مصرف مواد یا الکل یا سیگار
- تاثیر خشم در خلاقیت و بهره وری
- تصادفات، خطاها و اشتباه

تفاوت خشم، پر خاشگری و خصومت

خشم و پرخاشگری

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

خصومت

- خصومت به مجموعه ای از نگرش ها و قضاوت های برانگیزاننده رفتارهای پرخاشگرانه اطلاق می شود.
- بنابراین خشم یک هیجان و پرخاشگری یک رفتار است در حالی که خصومت نگرشی است که شامل دوست نداشتن دیگران و ارزیابی منفی آنان است .

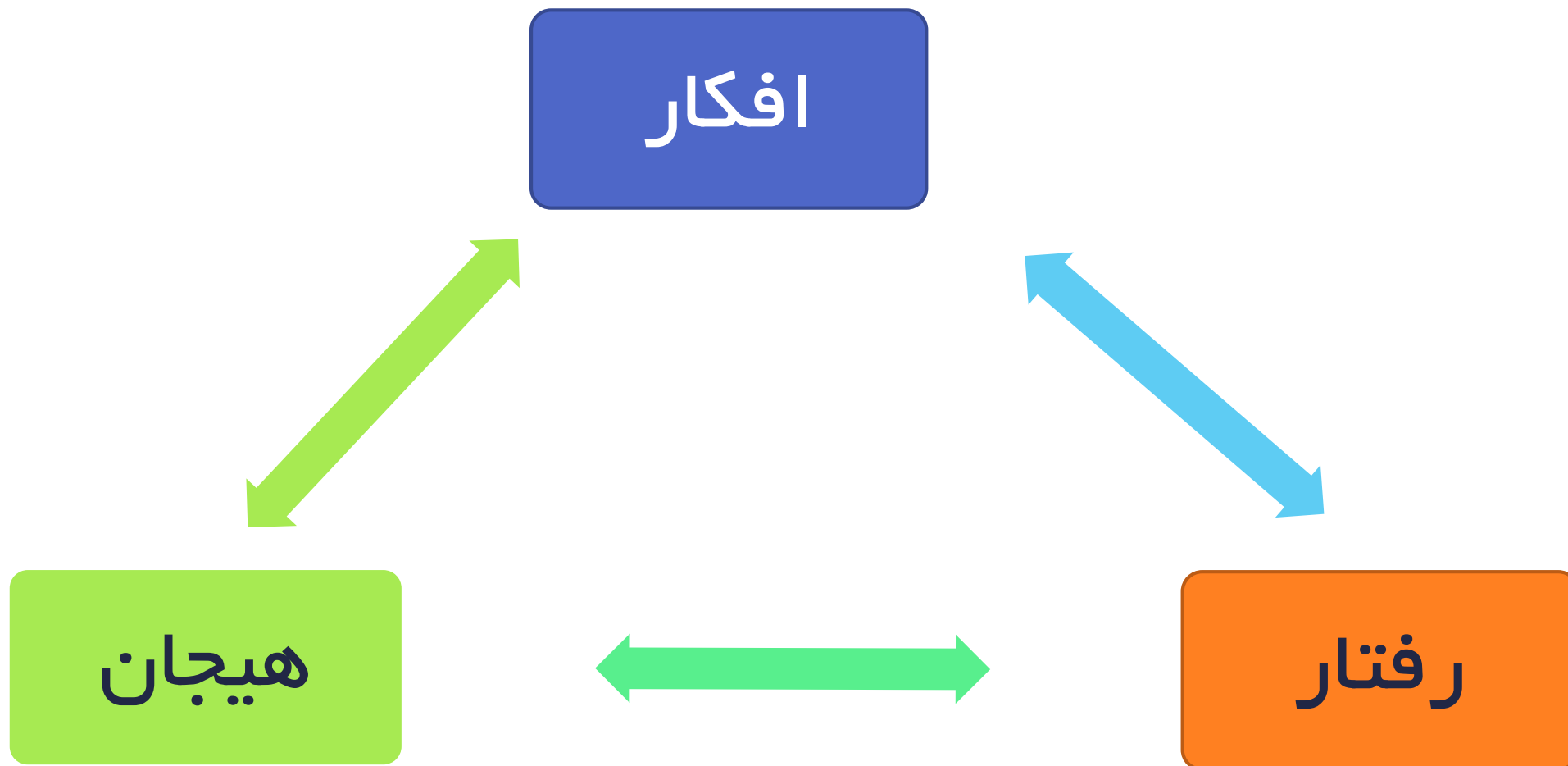
چه موقع خشم مشکل ساز می شود؟

□ زمانی که شدت آن بیش از حد باشد.

□ به طور مکرر رخ دهد

□ به شیوه نامناسب ابراز شود.

رابطه بین افکار، احساس و رفتار



باورهای غلط درباره خشم

- ۱- خشم ارثی و غیر قابل تغییر است .
- ۲- خشم به طور خودکار منجر به پرخاشگری می شود.
- ۳- افراد برای بدست آوردن چیزی که می خواهند باید پرخاشگر باشند.
- ۴- تخلیه همیشه خوب است.
- ۵- خشم هیجان بدی است و کسی که عصبانی می شود آدم بدی است.
- ۶- خشم باعث می شود دیگران رفتارشان را تغییر دهند.
- ۷- خشم من، تقصیر توست.

چرخه پرخاشگری

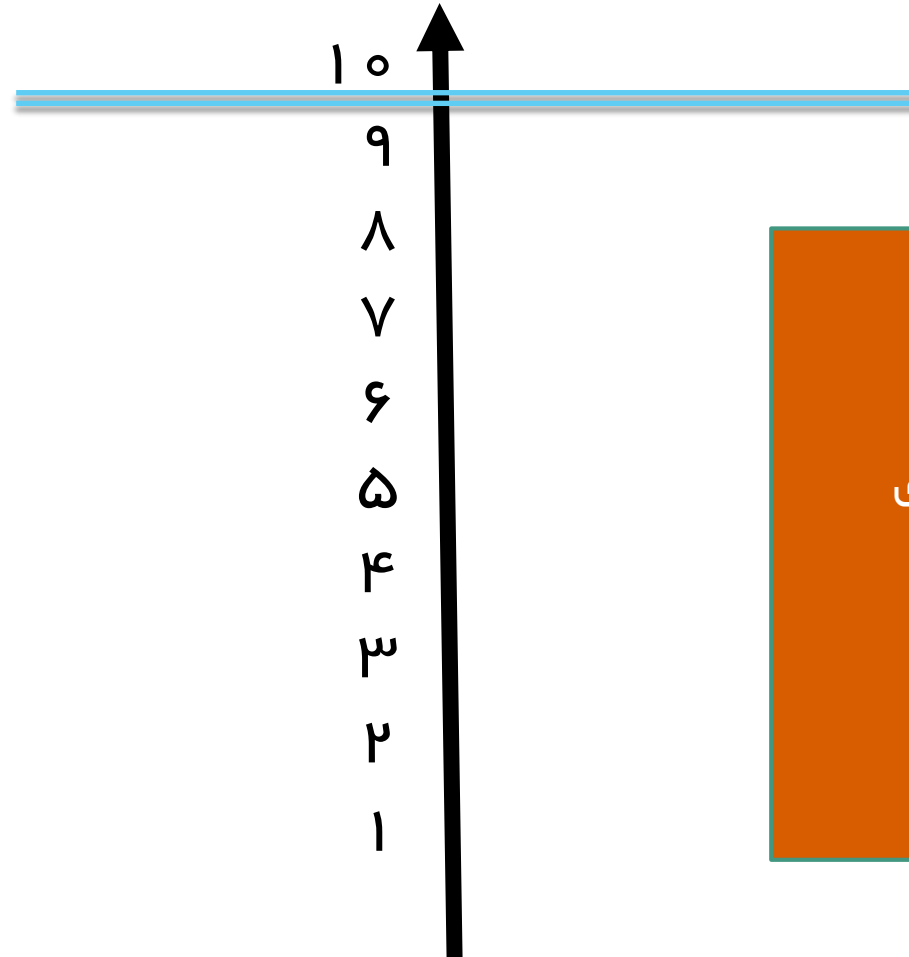
□ مرحله ۱ افزایش تدریجی خشم (Escalation)

□ مرحله ۲ برون ریزی (Explosion)

□ مرحله ۳ پس از برون ریزی (Postexplosion)

سنجش خشم

- منفجر شدن
- خصومت
- از دست دادن کنترل
- پیامدهای منفی
- بازنده شدن



- می توانید انتخاب کنید
- می توانید از برنامه کنترل خشم برای جلوگیری از رسیدن به نقطه ۱۰ استفاده کنید.

مدل دو مرحله‌ای خشم

- مرحله اول: تجربه کردن مقداری استرس و ناراحتی
- مرحله دوم: افکار برانگیزنده‌ای که به عنوان ماشه‌چکان پاسخ خصمانه عمل می‌کنند.

افکار برانگیزنده خشم

- افکار برانگیزنده، میانجی‌هایی هستند که باعث می‌شوند استرس و ناراحتی به خشم و واکنش سرزنش تبدیل شود.
- اگر شما افکار خشم برانگیز داشته باشید، ولی استرس نداشته باشید، هرگز آن قدر برانگیخته نمی‌شوید که واکنش هیجانی شدید بروز دهید.
- استرس، بدون وجود افکار برانگیزنده، تنها به یک احساس ناخوشایند منجر می‌شود.

شناسایی برانگیزنده های خشم

برگه ارزیابی خشم

پیامد رفتار من	چه کار کردید؟	درجه بندی خشم (۱-۱۰)	افکار برانگیزنده خشم	عامل استرس زا	رویداد خشم برانگیز

نحوه واکنش به خشم

□ افراد از فرایندهای خودآگاه و ناخود آگاهانه مختلفی برای برخورد با خشم استفاده می کنند.

□ سه رویکرد مهم در برخورد با خشم عبارتند از :

□ برون ریزی خشم

□ سرکوب خشم (خشم جا به جا شده)

□ ابراز خشم

مزایا و معایب شیوه های مختلف برخورد با خشم

ابراز جرأت‌مندانه خشم		برون ریزی خشم		سرکوب خشم	
معایب	مزایا	معایب	مزایا	معایب	مزایا

راهبردهای کنترل خشم

- هدف کوتاه مدت کنترل خشم کاهش احساسات هیجانی و برانگیختگی فیزیولوژیکی ناشی از خشم است.
- هدف بلند مدت آموزش کنترل خشم کسب مجموعه ای از راهبردهای مقابله ای است که می توانید متناسب با رویدادهای خشم برانگیز خاص از آنها استفاده نمایید و از وقوع واکنش های خشم نامناسب پیشگیری کنید.

راهبردهای کنترل خشم

□ راهبردهای فوری (استعاره مهار آتش)

□ راهبردهای بلند مدت / پیشگیرانه

تکنیک های کنترل خشم

- آگاهی از هیجان
- پذیرش هیجان
- مهارت های مقابله با خشم
- تمرین پذیرش / تغییر نگرش های بنیادی

خودآگاهی هیجانی

آگاهی از هیجان

- آگاهی از هیجان نخستین گام برای کسب توانایی مشاهدهٔ تجربهٔ هیجانی است. هیجان‌ها پیام‌هایی هستند که توسط مغز در پاسخ به تهدیدها و فرصت‌های ادراک‌شده ارسال می‌شوند.
- هیجان‌ها نه «حقیقت محض» هستند نه پایدار. بلکه آن‌ها مانند آب‌وهوا در حال تغییر هستند.
- هیجان‌ها تمایل به عمل را در ما ایجاد می‌کنند. گاهی اوقات این اعمال به ما کمک می‌کنند، اما اغلب ناکارآمدند و منجر به رنج مزمن می‌شوند.

نشانه های جسمانی همراه با خشم

- افزایش ضربان قلب
- افزایش فشار خون
- گشاد شدن مردمک چشم
- منقبض شدن عضلات
- تغییر رنگ چهره (سرخ شدن یا رنگ پریدگی)
- داغ شدن یا یخ کردن
- بیحس شدن برخی قسمت های بدن
- تغییر تنفس
- احساس درد در قفسه سینه

نشانه های هیجانی

- احساس ترک شدن
- ترس
- تحقیر شدن
- بی حرمتی
- احساس گناه
- بی صبوری
- نا امنی
- حسادت
- طرد شدگی
- عصبانیت
- خشونت
- خصومت
- کینه توزی
- غضب
- تنفر
- تحریک
- رنجش
- غرض

نشانه های رفتاری خشم

□ مشت کردن دست ها

□ عقب و جلو رفتن

□ کوبیدن در

□ بالا بردن صدا

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 بایددار

پذیرش هیجان خشم

- وقتی خشمگین هستید این واقعیت را بپذیرید که عصبانی هستید
- تصمیم بگیرید که چه کاری می‌توانید درباره آن انجام دهید.
- بدانید که حق انتخاب و مسئولیت یک 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 می‌شود به شیوه خاصی عمل کنیم، بلکه این ما هستیم که عصبی می‌شویم و تصمیم می‌گیریم که یا به شیوه اجتماع پسند یا به شیوه غیر اجتماعی واکنش نشان دهیم

مهارت‌های مقابله با خشم

- توجه به هیجان دردناک
- شناسایی لحظهٔ انتخاب
- انتخاب یک مهارت مقابلهٔ ذهن‌آگاهانه برای تنظیم هیجان

تن آرامی بدون تنش

- بر پنج گروه از عضلات تمرکز کنید
 - صورت (پیشانی و فک)
 - گردن و شانه‌ها
 - بازوها و دست‌ها
 - سینه
 - پشت و شکم
 - و پاها (باسن، ران، ساق و پا)
- به تنش در هر گروه از عضلات خاص توجه کنید. سپس نفس عمیق بکشید.

تنفس شکمی

- یک دست خود را روی شکم و بالای کمر بند قرار دهید و دست دیگر را بر روی سینه بگذارید. یک نفس عمیق و آرام به داخل شکم بکشید دستی که بر روی شکم است باید حرکت کند اما دستی که روی سینه است نه.
- ۱۵ تنفس شکمی را سه بار در روز تمرین کنید.

جایگزین کردن افکار خود آیند منفی با افکار مثبت

□ گام ۱ : شناسایی موقعیت‌های برانگیزنده خشم

□ گام ۲ : شناسایی افکار خودآیند منفی

□ گام ۳ : ایجاد افکار مقابله‌ای مثبت

جایگزین کردن افکار خود آیند منفی با افکار مثبت

تاریخ	رویداد برانگیزنده خشم	افکار خودآیند منفی	افکار مثبت

وقت استراحت: ترک موقعیت

- تکنیک ترک موقعیت بسیار مهم است زیرا در موقعیت هایی 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 ترک موقعیت از رسیدن خشم به نقطه ۱۰ جلوگیری نمایید.
- اگر ترک موقعیت با راهبردهای دیگری همراه شود، خیلی موثرتر خواهد بود.
- به عنوان مثال ترک موقعیت خشم برانگیز و قدم زدن، ترک موقعیت و صحبت کردن با یک 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.

توجه برگردانی

- توجه به فردی دیگر
- توجه به چیزهای دیگر
- مولد (مفید) باشید
- انجام دادن فعالیت‌های لذت‌بخش
- جایگزین‌هایی برای رفتارهای مخرب

تمرین پذیرش و تغییر نگرش های بنیادی

عوامل شناختی خشم برانگیز

□ انتظارات

□ اسنادها

□ ارزیابی های شناختی

□ طرحواره ها

□ قواعد

افکار سرزنش‌آمیز

- **برچسب‌زنی کلی**، شاید آسیب‌زننده‌ترین نوع سرزنش باشد.
- **فرضیه‌سازی درباره‌ی قصد فرد دیگر**: این رفتار نوع رایجی از ذهن‌خوانی است که در آن شما درباره‌ی انگیزه‌ها، نیات و معانی نهفته در پشت رفتار شخص دیگر فرضیه‌هایی می‌سازید
- **بزرگ‌نمایی**: در این نوع افکار خودگویی‌های شما ممکن است شامل کلماتی مانند *وحشتناک*، *ترسناک*، *دهشتناک* و *نفرت‌انگیز* باشد.
- **مبارزه با افکار سرزنش‌آمیز با استفاده از کلمات دقیق**: استفاده از کلمات دقیق و بدون اغراق به‌جای کلی‌گویی کلید اصلی تغییر پاسخ خشم است.

بایدها

- **تصوّر اشتباه درباره‌ی استحقاق.** فرض زیربنایی در این نوع «باید» آن است که چون شما چیزی را خیلی می‌خواهید، پس باید آن را داشته باشید. «من این چیز را خیلی می‌خواهم و اگر تو آن را به من ندهی، خیلی بدی.»
- **تصوّر اشتباه درباره‌ی انصاف :** در اینجا فرد انتظار دارد که همان اصول و قوانینی که در دادگاه‌ها حکم‌فرما است، بر روابط بین فردی نیز حاکم باشد.
- **تصوّر اشتباه درباره‌ی تغییر:** در اینجا فرض بر این است که وقتی همسرتان اشتباه می‌کند، باید تنبیه و مجبور به تغییر شود. عقیده بر این است که اگر شما فقط به‌اندازه‌ی کافی فشار بیاورید، می‌توانید از همسرتان فردی بهتر بسازید

شناسایی خطاهای شناختی

کدام خطای شناختی را مرتکب شدم؟

- تفکر همه یا هیچ
- تعمیم مبالغه آمیز
- فیلتر ذهنی
- بی توجهی به امر مثبت
- نتیجه گیری شتابزده
- (ذهن خوانی-پیشگویی)
- بزرگ نمایی
- استدلال احساسی
- بایدها
- برچسب زدن
- شخصی سازی و سرزنش

تغییر نگرش های بنیادی

برگه ثبت خشم

رفتار جایگزین چه کار دیگری می‌توانید انجام دهید تا نیازتان برآورده شود؟	افکار جایگزین	پیامد رفتار شما (چه شد؟)	نیاز شما (چه خواسته‌ای داشتید؟)	رفتار شما (چه کار کردید؟)	احساس شما (چه احساسی به شما دست داد؟)	افکار شما (چه فکری به ذهنتان آمد؟)	موقعیت خشم برانگیز (چه اتفاقی افتاد؟)

به چالش کشیدن افکار منفی و باورهای ناکارآمد

□ **سوالات: شواهد**

□ **سوالات: تبیین جایگزین**

□ **سوالات: فاجعه سازی**

□ **سوالات: اثرات افکار و باورهای بنیادی**

□ **سوالات: فاصله گیری از افکار**

□ **سوالات: حل مسئله**

شناسایی و تغییر انتظارات و فرض های ناکارآمد

- 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.

عمل کردن بر اساس ارزش‌ها

- شناسایی ارزش‌ها
- ۱. روابط صمیمانه
- ۲. فرزند پروری
- ۳. آموزش / یادگیری
- ۴. دوستان / زندگی اجتماعی
- ۵. خود مراقبتی جسمانی / سلامتی
- ۶. خانواده
- ۷. معنویت
- ۸. زندگی اجتماعی / شهروندی
- ۹. تفریح
- ۱۰. کار / حرفه

عمل کردن بر اساس ارزش‌ها

- آگاهی از هیجان دردناک
- آگاهی از تمایل به عمل کردن
- یادآوری ارزش‌های مرتبط با موقعیت
- تصمیم برای عمل کردن بر اساس ارزش‌ها یا بر اساس هیجان

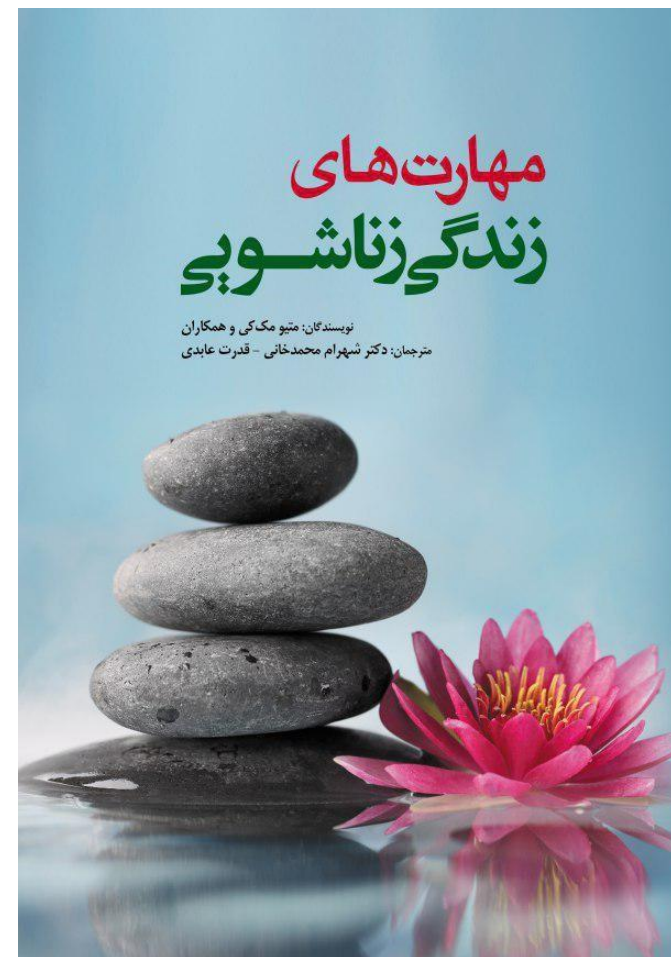
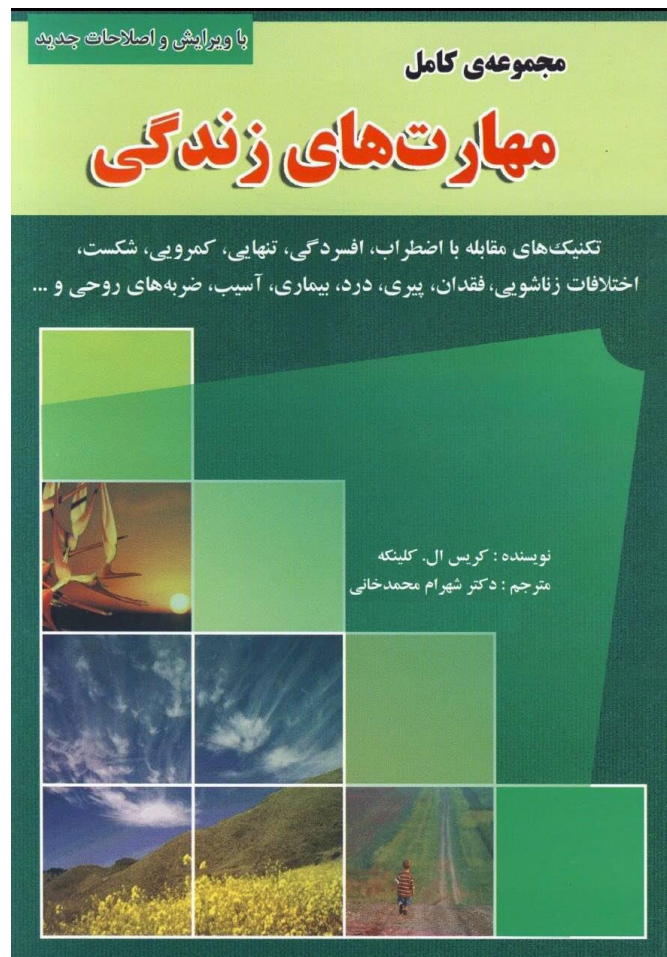
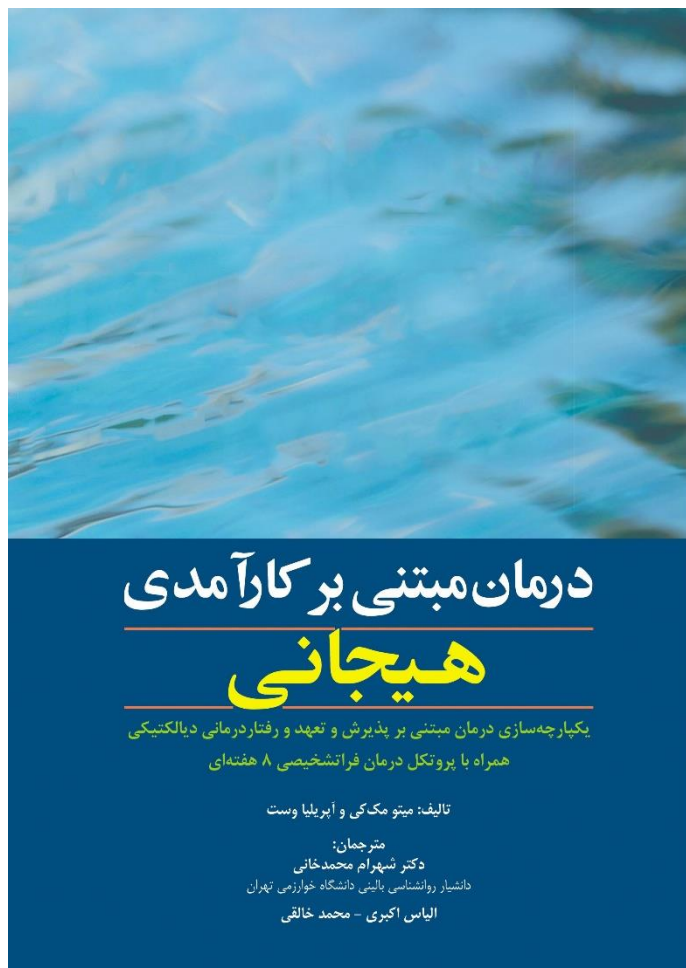
آموزش جراتمندی

- 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 پر خاشگرا نه، به دیگران نشان دهید که از آنها رنجیده یا عصبانی شده اید.
- یک شیوه مهم رفتار جراتمندانانه استفاده از مدل حل تعارض است که شامل ۵ گام اساسی است.

ابراز جرأت‌مندانه خشم

- موقعیت:
- احساسات و افکار:
- در این موقعیت چه چیزهایی برایتان ارزشمند است:
- آیا جرأت‌مند 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 می‌کنم.....
- چون.....
- از شما می‌خواهم.....

منابعی برای مطالعه بیشتر



دکتر شهرام محمدخانی - دانشیار روانشناسی بالینی - دانشگاه خوارزمی

راه های تماس با دکتر محمدخانی

مرکز خدمات روانشناسی و مشاوره کاج



دکتر شهرام محمدخانی

دانشیار روانشناسی بالینی دانشگاه خوارزمی

۰۲۱-۸۸۳۵۶۷۳۶



۰۲۱-۸۸۳۵۷۳۲۲



۰۹۱۰۹۲۹۰۰۶۷-۰۹۳۹۱۹۶۸۳۰۲



@Academy_kaj



markazkaj@gmail.com

