



...برتر
زندگی آموختن
و ساختن است
بهر

دوره آموزشی مهارت‌های زندگی

دوره پنجم من برتر | بهمن ۱۳۹۹

تدوین و تدریس: دکتر محمد کاظمزاده

Life Skills Course Edited and Taught by:
Mohammad Kazemzadeh, Ph.D

تفکر نقاد
تفکر خلاق

غلبه بر خلق منفی

حل تعارض

حل مسئله

قناعت

اعتماد به نفس

خودآگاهی

مدیریت استرس

مدیریت خشم

ارتباط مؤثر
و همدلی



bartarisho.ir

@bartariha1 | bartariha2 | bartariha3

bartariha123



محتوا

صفحه

• مهارت کنترل و مدیریت خشم

• مقدمه	۳
• چیستی و چرایی و چگونگی؟	۳
• نقشه ذهنی مهارت مدیریت خشم	۴
• درسنامه یک (هیجان (تعریف ، چگونگی و چرایی)	۵
• درسنامه دو (خشم چیست ؟	۷
• درسنامه سه (چرخه ایجاد و بروز خشم	۸
• درسنامه چهار (بدن و فکر در خشم	۹
• درسنامه پنج (پایش بروز خشم (اندازه و مدل)	۱۰
• درسنامه شش (دلیل اصلی بروز خشم: اسطوره ها	۱۲
• درسنامه هفتم (دلیل اصلی بروز خشم: اسطوره ها	۱۳
• درسنامه هشتم (اسطوره های خود را تخریب کنید.	۱۵
• درسنامه نهم (آسیب ها را درک کنیم.	۱۶
• درسنامه دهم (دو مسیر پاسخ به خشم	۱۷
• درسنامه یازدهم (تعهد سپاری	۱۹
• درسنامه دوازده (اجزای خشم (نشانه های قبل از انفجار)	۲۰
• درسنامه سیزده (قرارگذاری(قانون دستمال کاغذی)	۲۲
• درسنامه چهارده (مدیریت در موقعیت های جدید	۲۴
• درسنامه پانزده (خودتان را آرام کنید (RE)	۲۵
• درسنامه شانزده (خودتان را آرام کنید (RE)	۲۷

همین الان که این صفحه را دیدی به چیزی از خشم و اینجا واسه خودت بنویس. میتونه به جمله باشه شعر باشه تصمیم مهم باشه یا حتی میتونه به ماجرای بروز خشم باشه.

مدیریت (هیجان) خشم Managing(emotion) anger

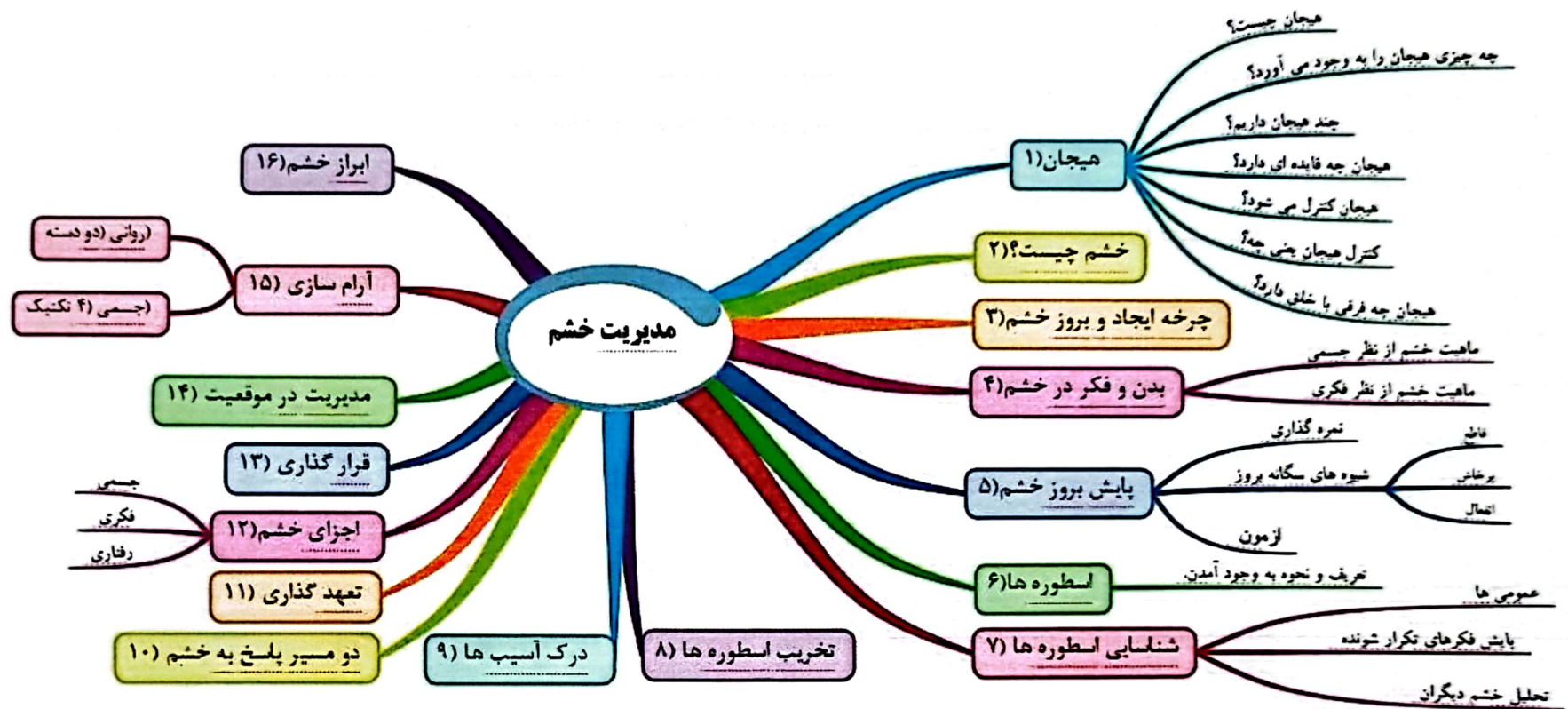
مقدمه:

لطفا مطالب مقدمه را با دستخط خودتان در این قسمت بنویسید .

چستی ؟ چرایی ؟ چگونه ؟

لطفا مطالب مقدمه را با دستخط خودتان در این قسمت بنویسید .

طرح کلی (نقشه ذهنی) درسنامه ها





همه انسانها در زندگی روزمره خود هیجانها را تجربه می کنند و اتفاقا خیلی روشن به نظر می رسد . هر کسی میداند تجربه کردن شادی و خشم چگونه است بنابراین ممکن است تعجب کنیم اگر بشنویم تعریف هیجان بسیار پیچیده است و تعریف روشنی ندارد.

مشکل اینجاست : هرکسی میداند هیجان چیست تا اینکه از او درخواست شود تعریفی را ارایه دهد. (فر و راسل ۱۹۸۴)

هیجان پدیده های کم دوام روانشناختی - فیزیولوژیکی هستند که شیوه های سازگاری با ضروریات محیطی متغییر را نشان می دهند.

چه چیزی هیجان را به وجود می آورد ؟

بر اساس دیدگاه زیستی هیجانها از فعال سازی مدارهای عصبی در مغز زیر قشری پدید می آیند .

بر اساس دیدگاه شناختی هیجانها از ارزیابی و تعبیرهای شخصی رویداد هیجان انگیز ایجاد میشود .

و در نتیجه دو سیستم هیجان موازی و یک فرایند پویای دیالکتیک ایجاد شده است.

چند هیجان وجود دارد ؟

دیدگاه زیستی : دو تا هشت هیجان

دیدگاه شناختی : به تعداد تقریبا نا محدود از ترکیب هیجانهای متفاوت ایجاد میشود .

نتیجه : هیجانها را خانوادگی در نظر می گیرند .

هیجان چه فایده ای دارد ؟

هیجانها واکنش های زیستی تکامل یافته ای هستند که به ما کمک میکنند به طرز موفقیت آمیزی با تکالیف اساسی زندگی سازگار شویم.

مثلا : بروز خشم برای دفاع از خود در مقابل آسیب های احتمالی

آیا هیجانها کنترل می شوند؟

هیجانها واکنش های خودکار هستند ولی با این حال فرصت هایی وجود دارد که می توانیم واقعه های هیجانی را تغییر دهیم.

تمام فعالیتهای تنظیم هیجانها در پنج راهبرد دسته بندی میشود :

- انتخاب موقعیت
- تغییر موقعیت
- تمرکز توجه
- ارزیابی مجدد
- جلوگیری

کنترل هیجان یعنی چه؟

توانایی اینکه چه هیجانی داشته باشیم ؟ و بر آن تاثیر داشته باشیم و چگونه آنرا بروز دهیم.

هیجان با خلق چه فرقی دارد؟

هیجان در پاسخ به رویداد خاصی پدید می آید(ریشه دارد) و رفتار سازگارانه خاصی را برانگیخته می کند(رفتار دارد) و کم دوام (زمان کم) است .
خلق ها از منابع مبهم سرچشمه می گیرند (ریشه ندارد) و بر فرایندهای شناختی تاثیر می گذارند (رفتار ندارد) و با دوام (زمان زیاد) هستند .

منبع اصلی : انگیزه و هیجان نوشته جان مارشال ریو ترجمه یحیی سید محمدی انتشارات ویرایش فصل ۱۲

توجه :

چرا در این دوره بر روی کنترل و مدیریت خشم متمرکز شده ایم؟

به این دلیل که : از میان هیجانات متفاوتی که ما تجربه می کنیم، خشم بیشترین تأثیر منفی را بر سلامت انسان دارد (بیلی ، ۲۰۱۱)

بارش فکری: می‌دانید خشم چیست؟ هر چیزی که به ذهنتان می‌رسد را در یک کاغذ بنویسید و یا با خود مرور کنید.

خشم یک هیجان و احساس درونی طبیعی است که در واکنش به ناکامی ایجاد می‌شود.

این هیجان شامل مولفه‌های فیزیولوژیکی، شناختی و تمایل رفتاری می‌باشد.

هیجان که در درسنامه قبل تدریس شد.

طبیعی: جزو ملزومات بقا است و باید باشد. بسیاری از موقعیت‌ها باعث صیانت ما می‌شود. و باید یاد بگیریم کجا و چطور از آن استفاده کنیم و چگونه کنترلش کنیم.

ناکامی: عدم تطابق دریافت‌ها (همه مدل دریافت) با قالب‌های ذهنی از قبل تعیین شده.

مثال: قرار می‌گذارید و طرف دیر می‌آید - کار خوبی می‌کنید و عکس‌العمل او به تناسب خواسته شما نیست - سر شما داد می‌زند - خودتان در ناراحتی‌ها داد می‌زنید و رفتارهای

پشیمان‌کننده‌ای بروز می‌دهید. و

تمرین ۱: برای خود بیست موقعیت تکرار شونده ناکام کننده بشمارید. و همین الان یک موردش را در جدول پیش روی خود بنویسید.

۱	۲	۳	۴	۵
۶	۷	۸	۹	۱۰
۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰

با یک محاسبه و بررسی ناچیز متوجه می‌شوید ناکامی‌های ما بسیار زیاد است.

در نتیجه خشم‌های بسیار زیادی به وجود می‌آید و ما متوجه آن نمی‌شویم، پس خشم فقط جلوه‌هایی که من و شما تا قبل از این آموزش در سر داشتیم نیست.

مقدمه و فصل یک کتاب کنترل خشم لیندن فیلد.

چرخه خشم از محرک تا پاسخ

محرک و عامل ناکام کننده (مثال : یکی از اعضای خانواده سر شما داد و فریاد می کند)

فیـلـتـر ها

محیط : کجا هستید؟ میهمانی یا تنها ؟ در مسافرت یا فروشگاه ؟ چه اشخاصی شاهد این اتفاق هستند؟

فرهنگ : اصول فرهنگی شما در مشاجره ها ؟ خط قرمزها ؟

ذهن هوشیار : در آن زمان دقیقاً مشغول چه کاری هستید و به آن کار چقدر اشراف دارید؟

نگرشها و افکار : چه فکرها و نگرشهایی در این فریاد شنیدن در ذهنت ایجاد شده؟ مظلومی؟ حق داره؟ دوباره شروع شد؟

برداشت های شخصی : قضاوت و برداشت ذهنی و درونی شما در این اتفاق چیه؟ حق داره ؟ داره خودشو رو تو خالی میکنه؟

ذهن ناهوشیار : ناخودآگاه چه چیزهایی در ذهنت ایجاد میشه ؟ یک داد بی موقع و بی دلیل در گذشته ؟ دعوای قبلی؟

وضعیت بدنی : سر درد داری؟ خسته ای؟ قیراقی ؟ وضعیت هیجانی : شادابی؟ خودت غمگینی ؟ خودت یه خشم دیگه داری؟

شناختی (فکرها):

از من بدش میاد
میخواه منو خرد کنه

رفتاری :

پرخاش: فریاد ، تهدید
انفعال: گریه ، سکوت

هیجانی :

خشم، غم و...

جسمی (بدن):

گر گرفتگی، لرزش دست و...

براساس تعریف دکتر چارلز اسپیلبرگر روانشناسی که متخصص مطالعه خشم است:

«خشم حالتی عاطفی است که از نظر شدت از تحریک ملایم تا عصبانیت شدید تغییر می کند.»

مانند سایر عواطف همراه با تغییرات فیزیولوژیکی و زیست شناختی است. وقتی عصبانی می شوید ضربان قلب و فشار خون شما بالا می رود و نیز سطوح هورمون های مربوط به انرژی مانند آدرنالین و نورآدرنالین افزایش می یابد.

علت خشم می تواند هم رخدادهای بیرونی و هم درونی باشد؛ شما می توانید از دست شخص بخصوصی عصبانی باشید (یک همکار یا رئیس) یا یک رویداد (یک گره ترافیکی، یک پرواز لغو شده) یا خشم شما می تواند به دلیل نگرانی و تشویش در باره مسایل شخصی تان باشد. خاطره رخدادهای دردناک و خشم آور نیز می تواند احساس های عصبانیت را برانگیزد

ماهیت خشم از نظر فیزیولوژیکی

تغییرات فیزیولوژیک :

فعال شدن سیستم عصبی سمپاتیک و ایجاد یک سری تغییرات فیزیولوژیک که بدن را برای انجام اعمال فوری و اورژانسی آماده می کند. این سیستم فعالیت قلب را افزایش می دهد و خون را از اندام های درونی به عضلات ارادی می فرستد تا برای یک اقدام فوری آماده باشند. سایر تغییرات، شامل تنفس های سریع و سطحی، تعریق، لرزش دست، قرمز شدن یا پریدن رنگ صورت، سفت و منقبض شدن عضلات و تنش عضلانی می باشد.

ماهیت خشم از نظر شناختی(فکرها)

تغییرات شناختی :

خاموش شدن مغز و متوقف شدن پردازش اطلاعات جدید.

ارزیابی منفی دیگران و موقعیت.

تمرکز بیش از حد روی رفتار دیگران و کاهش توانایی دیدن نقش خود در ایجاد مشکل .

بسته شدن گوش ها روی افکار، احساسات و خواسته های دیگران .

نشخوار ذهنی با رفتار دیگران.

فصل چهارم کتاب کنترل خشم لیندن فیلد.

اولین قدم کنترل و مدیریت خشم (و تمام جلوه های رفتاری) این است که موقعیت فعلی را از نظر کمی و کیفی بسنجیم و بررسی کنیم که در چه جایگاهی قرار داریم.

تمرین ۲ (کلاس) به خشم خود نمره بدهید.

چرا باید به خشم خود نمره دهیم؟ نمره دادن (کمیتی سازی) یکی از مهمترین راهکارها برای ایجاد هوشیاری و تمرکز بیشتر بر روی یک موضوع است.
شیوه های ابراز خشم

سبکهای مختلف ارتباطی به شیوه های متفاوتی خشم خود را بروز می دهند.
الف (افراد قاطع :

بیان احساسات بصورت مستقیم / منطقی/ بدون ترس
برای داشتن رفتار قاطع حتما باید الگوی مناسب و آموزش مطلوب وجود داشته باشد .
توجه :در مهارت قاطعیت (جرات ورزی) مباحث تکمیلی و کمک کننده ای ارایه خواهد شد.

ب) افراد پرخاشگر:

- بکار بردن الفاظ نامناسب و توهین : ناسزا ، تمسخر، بی احترامی به ارزشهای طرف مقابل
- تحقیر : زیر سوال بردن توانایی ها ،برچسب زدن ، کلی سازی اشتباهها
- تهدید : به حذف موضوع که برای انسان مهم است (میذارم میرم- بلاکت میکنم) ، تهدید به آسیب (کتکت میزنم)
- رفتارهای آسیب زننده: ضرب و شتم - پرتاب اشیا
- جابجایی : ناتوانی در مقابله با یک ناکامی در موقعیتی و نشان دادن خشم در موقعیت دیگر (خشمگین بودن در منزل به دلیل مشکلات شغلی)

ج) افراد منفعل :

- رفتارهای غیر مستقیم : لجبازی/ سکوت/ غیبت کردن/ قهر کردن/ نیش و کنایه
- خود تنبیهی ها :خود زنی / احساس گناه / جابجایی خشم

نکته : رفتار منفعلانه به مراتب از پرخاش خطرناکتر است زیرا :

- چون اعتراض ظاهری ای دیده نمی شود عامل ناکام کننده بیشتر تکرار میشود و بدحالی بیشتری رقم میزند.

- حس منفی موقعیتهای منفی جمع می شود و یکدفعه بروز می کند

زمانی بروز میکند که عامل ناکام کننده در مقام ضعف است و حواسش نیست.

- وقتی ضربه وارد می شود در بسیاری از موارد عامل ناکام کننده متوجه منبع ضربه نمی شود و رشد دهنده گی ایجاد نمی کند.

تمرین ۳ تعیین کنید کجا ، کی ، در چه شرایطی چطور بودید؟ (یعنی مصادیق واقعی پرخاشگری و انفعال خود را بیابید)

کجاها متفعل بودم یا هستم؟	کجاها پرخاشگری کردم یا میکنم؟

تمرین ۴ پرسشنامه خشم صفت - حالت اسپیلبرگر (۲-STAXI) در اختیار شما قرار گرفته است ، شما می توانید با وارد شدن به سایت آنرا پاسخ دهید . لطفا در پاسخگویی به این

آزمون نکات زیر را مورد توجه قرار دهید :

✓ تمام آزمون را یکجا بزنید

✓ به هیچ عنوان سوالی را بدون جواب نگذارید .

✓ اولین جوابی که به ذهن شما میرسد را انتخاب کنید یعنی پاسخ های خود را تحلیل نکنید .

✓ نتیجه آزمون را مستمسکی برای بروز خشم خود و جلوه های پرخاشگری خود قرار ندهید (نتیجه آزمون میتواند یک اسطوره ساز شود)

توجه مهم : وقتی این تمرین را انجام میدیم میبینیم و میفهمیم چقدر تهدید و تحقیر و توهین داشتیم! چقدر بی اعتنائی و کناره گیری کردیم! چقدر به خودمون آسیب زدیم! میتونی بدحالی این

موقعیتها را برای خودت محاسبه کنی؟ میتونی فرصتهای هدر رفته را بررسی کنی؟ میتونی آسیب های ایجاد شده برای خودت و دیگران را بشماری؟

قبول داری اگر بلد بودیم چیکار باید کنیم ، خیلی از این اتفاقها رخ نمی داد؟

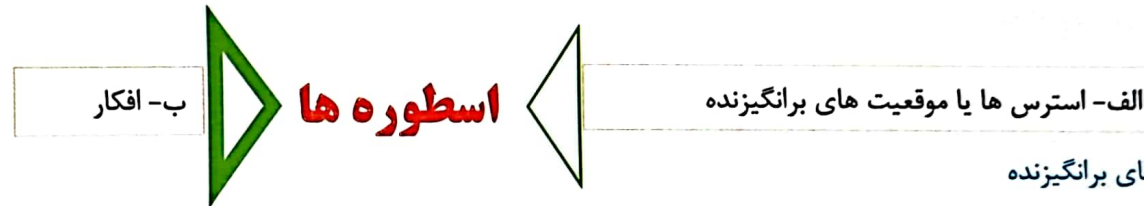
واقعا وقتش نشده خودمونو تغییر بدیم ؟ اگر جوابت بله است ، یعنی یک قدم به اون من برتری که میگم نزدیک شدی. (تبریک)

فصل پنجم کتاب کنترل خشم لیندن فیلد.

مهمترین عامل برانگیزاننده ی درونی ، برای ایجاد و بروز خشم ، اسطوره ها هستند .
اسطوره ها در کتاب کنترل خشم لیندن فیلد ، به هدایت گر خودکار معرفی شده اند .

اسطوره ها ، باور های غلطی در ذهن ما هستند که باعث می شوند ما خشمگین شویم.

به بیان دیگر : ما در ذهنمان، فکرهای همیشگی ای داریم که برای ما توجیه می تراشد که خشمگین شویم. به این فکر ها تسهیل کننده ها هم می گویند .
اسطوره ها چگونه به وجود می آیند؟ حتما مطالب ارایه شده در آموزش را در این قسمت بنویسید .



الف- استرس ها یا موقعیت های برانگیزنده

دردهای جسمی :

هیجان های منفی و دردناک:

تعارض ها:

ناکامی:

تهدیدات:

آلرژی هیجانی:

ب- افکار

افکار سرزنش کننده : بررسی با کینه موضوعی در باره ی خودت (مخصوصا در رابطه های عاطفی جدی)

قصد فرضی :

برچسب های کلی :

بزرگ نمایی :

افکار بایبیدار :

افکار محق بودن:

افکار مربوط به انصاف :

افکار همه یا هیچ :

پرش به نتایج:

استدلال هیجانی :

فیلتر ذهنی :

شخصی سازی :



درسنامه هفتم (دلیل اصلی بروز خشم: اسطوره ها

مرور درسنامه قبل :

اسطوره ها برانگیزاننده هایی هستند که انسان را به طرف بروز خشم سوق می دهند.

تعدادی از اسطوره های ذهنی مهم:

-خشم من ذاتی است.

-خشم بهترین شیوه برای دستیابی به هدف است.

-خشم باعث تخلیه شدنم میشود.

-خشم من تقصیر اطرافیانم است.

-خشم خیلی بده ولی توان کنترلش را ندارم .

-خشم باعث میشه دیگران از من حساب ببرند.

-من هرگاه مورد بی مهری قرار بگیرم خشمگین میشوم.

-خشم من بازتاب خشم اطرافیان من است.

-بی توجهی و بی انصافی مرا همیشه خشمگین میکند.

باید بتوانیم اسطوره های خود را پیدا کنیم و آنها را کم اثر و خاموش کنیم.

برای شناختن اسطوره ها دو مسیر وجود دارد : (۱) پایش فکرهای تکرار شونده در خشم ها (۲) تحلیل خشم های دیگران

(۱) پایش فکرهای تکرار شونده :

چندین خشم خود را به صورت جدی مورد تمرکز قرار دهید و به این فکر کنید در چند ثانیه قبل از بروز خشم ، چه افکاری در ذهن شما جاری بود ؟

تمرین ۵ فکرهای قبل از بروز خشم خود را بنویسید

اشاره کوتاهی به خشم	فکر پشت خشم
خشم (۱) مثال: وارد خانه شدم کسی به استقبال من نیامد	به من بی توجهی شده است.
خشم (۲)	
خشم (۳)	
خشم (۴)	
خشم (۵)	
خشم (۶)	

۲) تحلیل خشم دیگران

بر روی خشم دیگران متمرکز شوید، و به این سوال جواب دهید : ایشان چه فکری می کند که خشمگین شده؟

تمرین ۶ خشم دیگران متمرکز شوید ، به نظر شما چرا این دوستان در موقعیتی که تعریف کرده اند خشمگین شده اند؟چه فکری در سر داشته اند؟

موقعیت و شخص	تحلیل شما از دلیل خشم
(۱)	
(۲)	
(۳)	
(۴)	
(۵)	

جمع بندی : با دقت به فکرهای قبل از بروز خشم خود و حدس های خود از دلیل خشمگین شدن دیگران متمرکز شوید .

چه عناصر مشترکی را میتوانید بیابید ؟به احتمال بسیار زیاد همان عناصر مشترک ، اسطوره های شما هستند!

نکته : اگر عامل مشترکی مشخص نشد تعداد بیشتری از خشمها مخصوصا خشمهای آینده خودتان را را مورد توجه و دقت قرار دهید.

درسنامه هشتم) اسطوره های خود را تخریب کنید.

دوره مهارت های زندگی



بهترین راه برای اسطوره شکنی: گفتگوی سقراطی است

در زمان خوب حالی، درباره اسطوره ای که پیدا کرده اید از خودتان منطقی و جدی، این چند سوال را بپرسید؟

نکته: هر جا که نتوانستید جواب این سوالها را بدهید و نتوانستید به مفهوم این سوال ایرادی وارد کنید، لحظه ی ترک برداشتن اسطوره شماست.

نکته: امکان دارد در گفتگوی اول خودتان با خودتان در سوال پنجم حس کنید که دیگر نمیتوانید توجیه کنید. و امکان دارد در گفتگوی بعدی در سوال سوم، یعنی اصلا قرار نیست این گفتگو همیشه با یک سوال تمام شود.

گفتگوی سقراطی اسطوره شکن:

همسان نگری	آیا همه کسانی که در مقابل قرار می گیرند، خشمشان متبلور می شود؟
بارش فکری - خلاقیت سنجی	آیا روش بهتری برای حل این مساله بجز خشم نیست؟
پایش نتیجه رفتار گذشته	آیا از این عصبانیت تا به حال سودی بردم؟؟ اوضاع درست شده؟
قالب سنجی	آیا رفتار من طبق استانداردهای دینی / علمی / انسانی / وجدانی است؟ آیا من اجازه دارم با آنها در باره این موضوع اینطوری رفتار کنم؟
تحلیل از خود	آیا من باید انقدر کوچک باشم که اینچنین رفتارهای اشتباهی من را از کوره به در ببرد؟
مثبت اندیشی	آیا حقیقتا و واقعا میتوانم محکم بگویم نیت آنها است که مرا بیازارند؟ آیا این نام دیگری نمیتوانم روی کارهایشان بگذارم؟
الگوی تربیتی	اگر فرزندان من در آینده این اخلاق را داشته باشند خوب است؟
آینده سازی	اگر در این موقعیت قرار گرفتم چه کنم که بهتر باشد؟

مهم: بهترین راه ملکه شدن این تکنیک (گفتگوی سقراطی) مرور و مرور و مرور و مرور و مرور و مرور است.

تمرین ۷ گفتگوی سقراطی خود را درباره ی اسطوره خود در یک متن جامع به صورت دو قلم با رنگهای متفاوت بنویسید.

تمرین ۸ گفتگوی سقراطی خود را درباره ی اسطوره خود (حداکثر در سه دقیقه) ضبط کنید.

مهم: اثر گذاری گفتگوی سقراطی زمانی افزایش می یابد که شما خودتان را در موقعیت واقعی ای از خشم در آینده تصور کنید و سعی کنید الان برای آن زمان نکته

را با خودتان مرور کنید که در آن زمان به شما کمک کند. ما اسم این تمرین را آینده سازی می نامیم.

تمرین ۹ آینده سازی : اگر در موقعیت ناکام کننده ی تکرار شونده قرار بگیرید ، با توجه به گفتگوی سقراطی چه نکته ای میتواند به شما کمک کند تا بر هیجان خودتان مسلط باشید؟ آن جمله را با خوش خط ترین حالت ممکن در این قسمت بنویسید .

مهم: باید این موضوع را بدانیم که طول می کشد تا بتوانیم طرز فکر خود را کنترل و تغییر دهیم . باید بدانیم نگرش های درونی شده ی ما نتیجه سالیان سال زندگی است . ده ها و صدها تجربه این نگرش ((اسطوره ها)) را رقم زده است ، و به راحتی و ناگهانی تغییر نمی کند .
ص ۱۰۶ کتاب کنترل خشم لیندن فیلد :
((متاسفانه ، بینش های ((ناگهانی)) بسیار به ندرت ، نگرش شرطی شده را دگرگون می کند ، این نگرشها ابتدا باید مثل رنگ اشیا ابتدا پوسته پوسته شوند و به تدریج طی دوره ای طولانی جایگزین شوند.))

تمرین ۱۰ به خودتان فرصت بدهید . شما برای دیدن اولین نتایج کنترل خشم بعد از انجام تمارین ارایه شده چه زمانی را در نظر گرفته اید ؟ به بیان دیگر به نظر شما اولین موقعیتی که میتوانید با تمرینهای انجام شده بر خودتان مسلط باشید و هیجان خود را کنترل کنید چه زمانی است ؟ لطفا آن زمان را بنویسید :

درسنامه نهم) آسیب ها را درک کنیم.

فصل ششم کتاب کنترل خشم لیندن فیلد.
سیستم ذهنی ما برای پیشنهاد رفتار خشم آلود (منفعلانه و پرخاشگرانه) دلایل (احمقانه) زیادی میسازد . و همین دلایل به تقویت اسطوره ها یا تولید دوباره آنها کمک میکند .
برای جلوگیری از این اتفاق باید آسیبهایی که از خشم خورده ایم را درک کنیم.

دقت کنید : درک کردن با دانستن فرق دارد.

نشانه ی مهم درک همراهی هیجان متناسب با آن موضوع و فکر کردن (یادآوری) پیایی به آن است.

برای اینکه بتوانیم آسیب ها را درک کنیم . لطفا با مربی همکاری کنید :

تمرین ۱۱ شما از خشم چه آسیبهایی خورده اید ؟ لطفا بنویسید.

نکته : هرگاه از انجام تمارین خشم خسته شدید و حس کردید انگیزه ی خود را از دست داده اید ، آسیب های خشم را مرور کنید .

درسنامه دهم (دو مسیر پاسخ به خشم

این توضیح را با دقت بخوانید :

انسانها دو سیستم همزمان دارند که هیجان را فعال و تنظیم می کند .

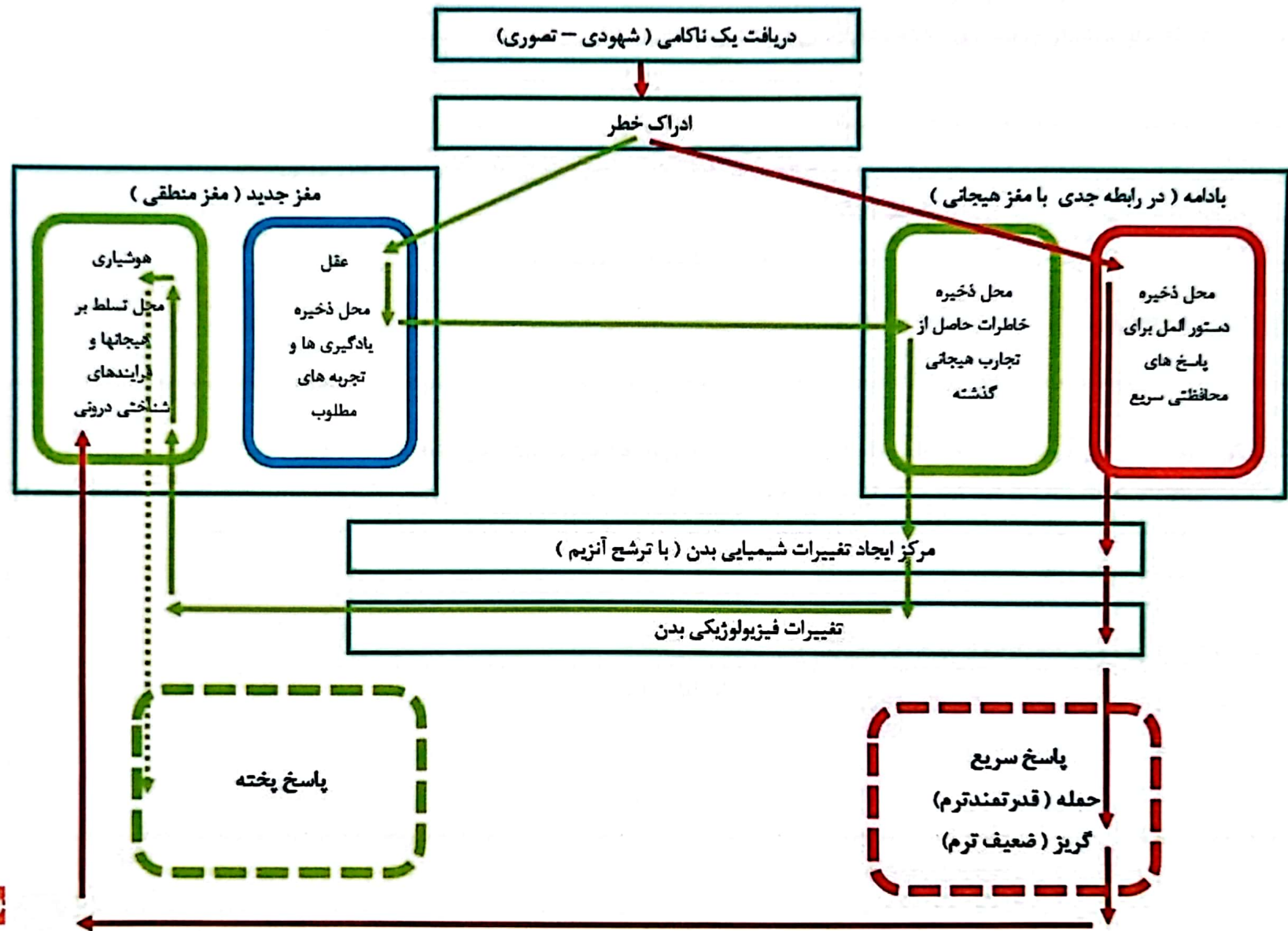
یک سیستم سیستم تحریکی فطری ، خودانگیخته و زیستی است که به صورت خودکار و غیر ارادی به محرکهای هیجان واکنش نشان میدهد. سیستم دوم، سیستم شناختی مبتنی بر تجربه است که با ارزیابی معنی یا اهمیت شخصی محرکهای هیجانی ، به صورت تعبیری واکنش نشان میدهد. سیستم هیجان فیزیولوژیکی ابتدا در تکامل انسان پدیدار شده است (یعنی ، مغز زیر قشری) ، در حالی که سیستم هیجان شناختی بعدا هنگامی که انسان به طور فزاینده ای اندیشمند و اجتماعی شد به وجود آمد (یعنی ، مغز قشری) .

سیستم زیستی اولیه و سیستم شناختی امروزی با هم ترکیب میشوند تا مکانیسم هیجان دو سیستمی بسیار انطباقی را فراهم آورد .

منشا سیستم زیستی به تاریخ باستانی تکاملی گونه ها برمیگردد. اطلاعات حسی توسط ساختارها و گذرگاههای مغز به سرعت به صورت خودکار و ناهوشیار پردازش میشود .

سیستم دوم که شناختی است به سابقه ی یادگیری منحصر به فرد شخص بستگی دارد . اطلاعات حسی توسط گذرگاههای قشری به صورت ارزیابی ، تعبیری، و ناهوشیار پردازش میشود . این دو سیستم هیجان برای فعال و تنظیم کردن تجربه هیجانی با هم کار می کنند .

سیستم زیستی با ایجاد شیوه های تولید هیجان که از لحاظ زمانی آزمایش شده اند و کاملا خودکار است ، به مسایل اساسی رسیدگی می کند (یعنی واکنش های هیجانی کلی) ، در حالی که سیستم شناختی ، کاملا انعطاف پذیر و پذیرای یادگیری و تجربه شخصی است . به طوری که میتواند هیجان را برای حل کردن مسایلی که تازه و مخصوص موقعیت هستند تولید کند . هیجانهای اصلی مانند خشم و ترس و نفرت عمدتا از سیستم زیستی پدید می آید و هیجانهای دیگر مانند حق شناسی ، امید و رنجش عمدتا از تجربه شخصی و سرمش- گیری اجتماعی و موقعیت های فرهنگی پدید می آیند . منبع اصلی : انگیزه و هیجان نوشته جان مارشال ریو ترجمه یحیی سید محمدی انتشارات ویرایش فصل ۱۲



نکته اول : هر عضوی که زودتر فعال شود فراوانی کارکردی بیشتری دارد .

نکته دوم: هر عضوی که فراوانی کارکردی بیشتری داشته باشد ، فعال تر است و در لحظه ابتدایی احساس خطر سریعتر فعال میشود.

سوال :

با توجه به دو نکته بیان شده میتوان نتیجه گرفت مسیر هیجانی همیشه فعال تر است و در احساس ناکامی به سرعت عمل میکند و در اختیار ما نیست ، پس ما همیشه اینگونه هستیم؟ تغییری نمیتوانیم ایجاد کنیم؟ نمیتوانیم مسیر دوم (شناختی - منطقی) را آنقدر تقویت کنیم تا در هنگام ناکامی بتواند فعالیتی ارایه دهد؟

جواب : با یک تمرین میتوانیم مسیر منطقی را تقویت کنیم: **تعهد گذاری**

با تعهد سپاری و مرور آن می توانیم آرام آرام مسیر دوم (منطقی - شناختی) را قوی تر کنیم که در موقعیت ناکام کننده آن مسیر فعال شود.

درسنامه یازدهم (تعهد سپاری

با خود واقعی خود تعهد بسپارید :

((تعهد)): اینجانب

متعهد می شوم تا از این پس در شرایط و موقعیتهای ناکام کننده و منفی از پرداختن به رفتارهای پرخاشگرانه و منفعلانه اجتناب کنم، زیرا اکنون دریافته ام که خشم نه تنها هیچ گونه مزیتی ندارد بلکه معایب و آسیب هایی از قبیل .

دارد.

و متعهد میشوم که در شرایط ناکام کننده از راهکارهای مدیریت خشم تبعیت نمایم.

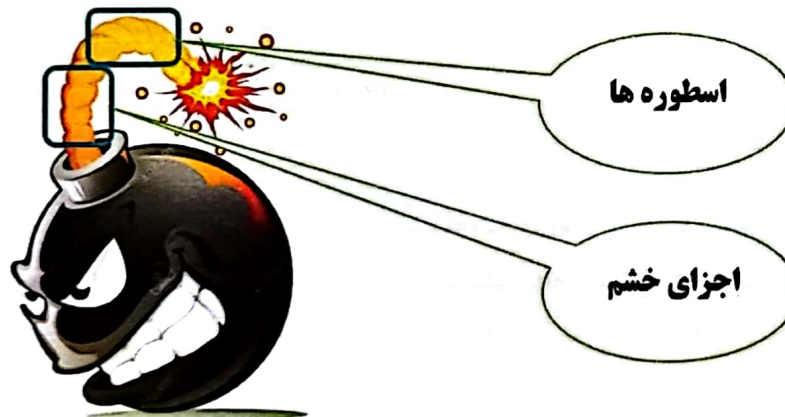
امضاها - تاریخ ها

- تا میتوانید اطلاعات شناسنامه ای خود را در تعهد بنویسید . (جدی تر در نظر گرفته می شود)
- تا میتوانید آسیبهایی که تجربه شده است را مکتوب کنید .
- تعهد باید در منظر چشم شما باشد که بتوانید هوشیارانه روزی چند بار آن را ببینید.
- برای تعهد خود تغییر تصویری ایجاد کنید که برای ذهن شما تکراری نشود (پالایند ی تصویری فعال نشود)
- هر از چند گاهی بعد از مطالعه ی دقیق تعهد (دقت کنید مطالعه دقیق) آنرا امضا کنید ، و تاریخ آن لحظه را ثبت کنید .
- برای شکستن تعهد خود تنبیه های طبقه بندی شده در نظر بگیرید .
- تمرین ۱۲ تعهد خود را از نظر تصویری تغییر دهید و عکس قبلی و بعدی را آرشیو کنید .

درسنامه دوازدهم (اجزای خشم (نشانه های قبل از انفجار)

قبل از انفجار اصلی خشم در دو موقعیت می توانیم مداخله کنیم :

- ۱) اسطوره ها را ناکارآمد کنیم که ما را به انفجار سوق ندهند
- ۲) اجزای خشم خود را با دقت بشناسیم و اگر آنها را دیدیم به سرعت قانون دستمال کاغذی را اجرا کنیم.



قبل از بروز جلوه اصلی خشم در جسم و ذهن و رفتار اتفاقی‌هایی رخ میدهد که چند لحظه بعد از آن خشم نمود میکند.

نشانه‌های جسمی یا فیزیولوژیک :

افزایش ضربان قلب، تنفس‌های سریع، تنش عضلات، لرزش دستها، خشکی دهان، تغییر رنگ صورت، داغ شدن، تعریق و گاهی سردرد، معده درد و... و هر چیز دیگری که در جسم شما رخ میدهد.

نکته : میتوانید نشانه‌ی خشم خود را از اطرافیان بپرسید.

تمرین ۳ نشانه‌های جسمی خشم خود را بنویسید.

نشانه‌های شناختی:

کاهش تمرکز، اشتغال ذهنی با حرف یا رفتار طرف مقابل، خودگویی‌های منفی مانند سرزنش طرف مقابل، تحریف‌های شناختی مثل بزرگ‌نمایی، افکار بایده‌دار و و هر چیزی که در ذهن و فکر شما شکل میگیرد.

تمرین ۴ نشانه‌های فکری و شناختی انفجار خشم خود را بنویسید.

نشانه‌های رفتاری :

بلند شدن تناژ صدا، افزایش سرعت صدا، ژست‌های تهدید در حمله، مشت شدن دست‌ها، چشم قره، گره خوردن ابروها، تند تند راه رفتن، فشردن دندانها روی هم، تپق زدن در کلام، تکرار عصبی یک کلمه، پرتاب کردن دست به طرف طرف مقابل و هر چیز دیگری که در رفتار شما ایجاد میشود.

تمرین ۵ نشانه‌های رفتاری انفجار خشم خود را بنویسید.

وقتی حال خوبی دارید با اطرافیان نزدیکتان که خشم شما آنها را بسیار ملتهب ساخته است صحبت کنید و از نشانه های خشم خود بگویید و این قانون و قرار داد را ما بین خودتان ایجاد نمایید که فلانی به هدف حفظ حرمت و احترامی که بین ما هست و مواظبت از حال خوبی که میتواند در رابطه ما تجربه شود در موقعیت های ناکام کننده ، هر گاه اجزای خشم (اعم از جسمی - فکری - رفتاری) را دیدم محیط را ترک می کنم.

و در اولین فرصت ممکن ، هنگامی که یقین داشتیم آرام هستیم و می توانیم بالغانه با هم سخن بگوییم در مورد آن موضوع گفتگو میکنیم.

نکته : در بیان اهمیت حفظ آرامش به چهار نکته اشاره شود پذیرش این قانون بسیار بالا میرود :

(۱) بروز خشم اعتبار انسانها را پیش دیگری خدشه دار میکند

(۲) جلوه های خشم امنیت روان را برای طرف مقابل کاهش میدهد و لذا جذابیتها بسیار کم میشود و نسبت به ذخیره ی عاطفی بی اعتنا و مردد میشود.

(۳) جلوه های خشم امید به زندگی را بسیار کاهش میدهد .

(۴) جلوه های خشم بدحالی های گذشته را یادآوری میکند .

نکته : هدف از قانون دستمال کاغذی باید برای دو طرف کاملاً مشخص باشد :

محیط را ترک میکنم نه برای اینکه میترسم یا کم آورده ام بلکه بخاطر حفظ شان میان فردی و حال خوبی که قرار است تجربه اش ماندگار شود .

نکته : انجام تکنیک دستمال کاغذی برای خود انسان بسیار سخت است ، و بیشتر ایده آل گویی به نظر میرسد و برداشت میشود که این کار در موقعیت واقعی نشدنی است . چه باید کرد؟
جواب: شناسایی و شکستن اسطوره ها ، ۲ بررسی آسیب های خشم ، ۳ تعهد نویسی و مرور روزانه آن ، ۴ دقت فوق العاده به دو مسیره بودن بروز خشم و ۵ مرور ۵ نکته ی اساسی در بروز خشم در هنگام قول و قرار گذاری تکنیک دستمال کاغذی ، همه و همه کمک کننده ی همین لحظه هستند . اگر در این لحظه نتوانستید محیط را با آرامش ترک کنید بدانید که آن پنج محور را به خوبی انجام نداده اید. تمرین بیشتری نیاز دارید.

نکته ای بسیار مهم : بر اساس تجربه عکس العمل طرف مقابل اگر پذیرش و همراهی نباشد میتواند به صورتهای زیر باشد برای هر کدام از این موارد نکته هایی بیان میشود :

لطفاً از فیلم آموزشی نکته های ارایه شده را بنویسید :

عکس العمل منفی (۱) اگر در موقعیت خشم شما قانون دستمال کاغذی را اجرا کردید و طرف مقابل به آن پایبند نبود باید چه کنیم؟

عکس العمل منفی ۲) اگر با رفتار تخریبی مثل بی اعتنائی ، قهر، کناره گیری ، سردی و ... عکس العمل نشان داد . یعنی سر سنگین شد که شما بروید و ارتباط را از سر بگیرید.

عکس العمل منفی ۳) اگر مسخره کرد و با طعنه و کنایه دوباره بدحالی جدیدی را رقم زد .

عکس العمل منفی ۴) اگر عصبانی شد و تهدید و تحقیر و پرخاش بیشتری ایجاد کرد .

تمرین ۱۶

قانون دستمال کاغذی را با یکی از اطرافیان‌تان اجرا کنید و گفتگو را ضبط کنید .

اگر در موقعیتی قرار گرفتید که لازم بود خودتان را کنترل کنید اما تکرار شونده نبوده که قبلش قانون دستمال کاغذی را بیان کرده باشید از نکات زیر استفاده کنید :

دقت کنید کارهای پیشنهاد شده باید بیشتر از ۱۲ ثانیه باشد:

- پیشنهاد دادن و وقفه و درنگ
- از ۱۰ تا ۱۰ شمردن
- نفس خود را بیرون دادن و سپس دو نفس عمیق کشیدن
- نوشیدن یک لیوان آب خنک
- تغییر وضعیت بدنی - اگر ایستاده اید، بنشینید و یا به دیوار تکیه دهید.
- تغییر وضعیت تهاجمی بدن - پایین انداختن شانه ها، باز کردن دست ها از هم، باز کردن مشت ها، آرام کردن بلندی صدا، کند کردن سرعت صدا.
- حل کردن یک معادله ی ریاضی کوچک در ذهن
- برعکس خواندن یک جمله یا کلمه
- فکر کردن به یک خاطره ی لذت بخش
- فکر کردم به موقعیت افتخار آمیز گذشته
- توجه جدی به جزییات یک شی در همان محیط (در حد ۳۰ ثانیه)

تمرین ۷ موقعیت های خشم خود را مواظبت نمایید و سعی کنید از پیشنهاد های مقابله با فشار در موقعیت، استفاده کنید و تجربه خود را ثبت نمایید. مخصوصا درصد اثرگذاری این روش در خشم آن لحظه .

آرام سازی دو قسمت دارد : ترتیب آنها مهم است . آرام کردن جسم (چهار روش) آرام کردن روان (۲ روش)

آرام سازی جسم :

الف) تنفس دیافراگمی

نکته : دو جا تنفس بسیار اثر دارد (۱ خشم ۲ اضطراب

ب) نوشیدن و خوردن خوراکی های خوشمزه

نکته : در موقعیت خنثی از این خوردنی خاص استفاده نکنید .

ج) تمرینهای کششی

نکته : باید در جوارح بیرونی باشد .

د) خواندن شعری خاص با ریتم

نکته : (۱) صحنه های آن آهنگ را حفظ هستید (۲) براتون جذابه (۳) در موقعیت های هیجانی غیر اختیاری زمزمه اش میکنید.

مهم مهم : برای اثرگذاری این تمرینها با چشم بسته خودتان را در موقعیتی تصور کنید که دارید این تمرینها را انجام میدهید.

آرام کردن روان :

مسیر اول : ریشه یابی فرایند خشم (این سوالها را در تنهایی خود به خود جواب دهید)

• قبل از موقعیت چگونه بودم؟

• چقدر خودم سهم دارم؟

• این مسأله چه زاویه های دیگری دارد؟

• دارم از چی دفاع میکنم؟

• از این موقعیت چی یاد گرفتم؟

• چه مقدار از خواسته ی من صددرد برای خودم هست؟

نکته : این سوالها را ضبط کنید و در موقعیت فکر کردن به خشم آنها بشنوید ، در غیر اینصورت اصلا یادتان نمی آید.

نکته: نیازی نیست تمام این سوالها را بپرسید . یکی دو تا کافی است .



ما عادت کردیم خشم‌های محکمه ناپسندمان را در لفافه خشم‌های محکمه پسند تخلیه کنیم. (مواظب این موقعیت باشید)

مسیر دوم: جملات مقابله‌ای (خودگویی مثبت)

جملات زیادی هست، اما آن جمله‌هایی را انتخاب کنید که خودتان به آنها ایمان و باور دارید.

جمله‌ها باید چند نکته داشته باشد:

- ساخته خودتان باشد
- از نظر فلسفی قابل دفاع باشد
- آنقدر تکرارش کرده باشید که حفظ نباشد برای یادآوری خودتان را به زحمت بیندازید.
- با تم شخصیتی شما سازگار باشد.
- از بیان‌ش در جمع احساس خجالت نداشته باشید.
- نکته: هر کدام از این خصوصیت‌ها نباشد اثر جملات مقابله‌ای کمی، کم میشود.

تمرین ۸ ریتم آهنگی که قرار است در ترک محیط بعد از خشم شما را آرام کند را با نفس بنوازید و ضبط کنید.

تمرین ۹ شش سوال ریشه‌یابی خشم را به همراه جوابهای خودتان در یک خشم واقعی، با تامل و اثرگذاری بالا ضبط کنید.

تمرین ۱۰ جمله مقابله‌ای خود را در قالب یک پوستر (عکس) که متن جمله نوشته شده و اسم خودتان هم در آن هست را آماده کنید.

درسنامه شانزدهم (ابراز خشم)

ساختن دوباره (M) مهمترین مرحله مدیریت خشم، ابراز خشم است. طرف مقابل را چگونه در این موضوع ورود دهم که آفت نداشته باشد؟
پیام رسانی کامل:

- ❖ توصیف رفتاری که به شما صدمه زده است. (با رعایت نکاتش)
- ❖ بیان احساس‌های اصلی خود
- ❖ بیان فکر پشت احساس
- ❖ به عهده گرفتن مسولیت فکرها و احساسها
- ❖ بیان خواسته خود به صورت مثبت
- ❖ تشکر

نکاتی در باره ی پیام رسانی کامل:

- سعی کنید در بیان اصل موضوع از نیازها و ناکامی‌های خودتان حرف بزنید نه اینکه کم کاری‌های طرف مقابل را گوشزد کنید.
- فکر و احساس را قاطی نکنید. فکر فاعل و فعل دارد و احساس فعل ندارد یک حس درونی است.
- خواسته‌هایتان را درست مطرح کنید و مواظب باشید موانع ارتباطی شما را درگیر نکند.
- مواظبت کنید پیام رسانی شما ذلیلانه و ماتمسانه نباشد. محکم و مودبانه
- یادتان باشد زمانی میتوانید درست پیام رسانی را اجرا کنید که توانسته باشید هیجان خود را کنترل کنید.
- صبور باشید تا مدار عصبی پیام رسانی برای شما شکل بگیرد با یکی دوبار بیان کردن معجزه رخ نمیدهد.
- سعی کنید از بیان جزرات صرف نظر کنید که مراحل پیام رسانی از هم فاصله زمانی زیادی نگیرد.
- در پذیرش فکر و احساس هیچوقت خودزنی نکنید یادتان باشد پذیرش مساوی با اعتراف به عملکرد بد خود نیست.

- تشکر انتهای پیام رسانی برای همکاری طرف مقابل با این گفتگو است نه اینکه پیش فرضتان این باشد که او این حرفها را پذیرفته است و از این به بعد تغییری مشاهده خواهید کرد.
- اگر پیام رسانی کامل بعد از بارورها انجام نتیجه بخش نبود ، از تکنیکهای قاطعیت استفاده شود.

تمرین ۲۱ برای سناریوهای اعلام شده لطفا پیام رسانی کامل بنویسید.

محتوای آموزشی کارگاه خشم به پایان رسید ، این شما و این راهی طولانی در انجام تکنیکها و پیاده کردن آنها در جاری زندگی. زندگی آموختنی و ساختنی است. دکتر محمد کاظم زاده

