

مهارت کنترل خشم در دسته بندی مهارت ها زیرمجموعه مهارت های تنظیم هیجان می باشد.

جنین در رحم مادر کاملاً ایمن و محصور است و نیازمند هیچ تلاشی برای انطباق نیست بلکه محیط جنین برآورده تمام نیازهای او می باشد اما پس از تولد این امنیت مانند قبل نیست و محیط او ناایمن است و لازم است برای بقای خود تلاش و کند تا نیازهایش برطرف شود.

به طور مثال خاصیت بازتاب ها در کودک (بازتاب مکیدن و....) به منظور سازگاری با محیط و زنده ماندن کودک می باشد.

کودک با تولد خود یک سری ظرفیت های روانی مانند هیجان ها می آورد که برای انطباق با محیط و حفظ بقا است.

۸ هیجان پایه ساده (درمقابل مرکب) وجود دارد یا می توان گفت ظرفیت این هیجانات در همه انسان ها وجود دارد که شامل موارد زیر است.

فواید یا کارکردهای تکاملی هیجان

- ۱- ترس ----- احتیاط
- ۲- غم ----- هم دلی
- ۳- گناه ----- ضمانت برای اخلاق
- ۴- نفرت ----- احترام به تابوها
- ۵- خشم ----- دفاع از خود(صیانت نفس)
- ۶- شرم ----- احترام به هنجارها
- ۷- محبت ----- نوع دوستی، گذشت، حمایت و....
- ۸- شادی ----- تجربه لذت

اما همین هیجان ها اگر از حالت تعادل خارج شوند دارای کارکرد ضد تکاملی می شود و بقای ما را به خطر می اندازد.

- ۱- ترس ----- فوبی
- ۲- غم ----- افسردگی

- ۳- گناه ----- خودکشی
۴- نفرت ----- کینه توزی
۵- خشم ----- پرخاشگری ----- آسیب های جسمانی روانی
۶- شرم ----- اضطراب اجتماعی
۷- محبت ----- شخصیت وابسته / منفعل
۸- شادی ----- شیدایی / مانیا

تنظیم هیجان

در تنظیم هیجانات ما هیجان را ریشه کن نمی کنیم و اشتباه است بگوییم درمان خشم بلکه مدیریت خشم واژه مناسب تری است (یعنی در حد بهینه).

خشم: واکنش طبیعی ارگانیسم به شرایط ناکام کننده می باشد و عامل ناکام کننده می تواند هر کس یا هر چیز باشد. (خشم جسمانی یا خشم روانی).

خشمی که نامتناسب و یا کنترل نشده باشد خشم بیمارگونه است و امکان خودتخریبی یا دیگرتخریبی وجود دارد.

انگیزه خشم در شخصیت وابسته..... کسب محبت

انگیزه خشم در شخصیت نمایشی..... دیده شدن

انگیزه خشم در شخصیت خودشیفته..... من مهم هستم

انگیزه خشم در شخصیت وسواس..... پیشرفت

انگیزه خشم در شخصیت اسکیزوئید..... کسب استقلال

انگیزه خشم در کودکان..... گاهی جلب توجه است و باید در واقع آرامش این محبت و توجه را به او بیشتر داشت و در زمان پرخاشگری تسلیم خواسته او نشویم.

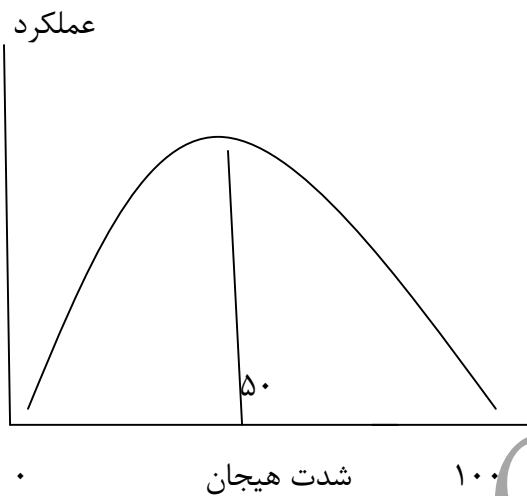
تفاوت خشم با خصومت و پرخاشگری

خشم: هیجان است

خصومت: هیجان و شناخت (درونی و غیرقابل مشاهده) ----- خودتخریبی

پرخاشگری: هیجان و شناخت و رفتار (بیرونی و قابل مشاهده) ----- دیگرتخریبی

تمامی هیجانات از منحنی وارونه تبعیت می کنند.



مراحل مدیریت خشم:

گام اول: شناسایی باورهای تسهیل کننده پرخاشگری و چالش با آن ها (بینش و آموزش)

باور نادرست:

✘ خشم من ذاتی است: ما زن خشم نداریم بلکه اکتسابی است و از طریق الگوبرداری و قابلیت یادگیری

زدایی نیز دارد یا تجربه زمان بارداری پرسترس بوده (محیط رحم و کیفیت بارداری)

عوامل محیطی رحم: حتی اینکه حاملگی برنامه ریزی شده بوده یا نه / رضایت زناشویی وجود دارد یا نه و

کیفیت بارداری بر روی نوزاد متولد شده اثرگذار است.

✘ خشم بهترین روش برای رسیدن به اهداف است و قبلاً باین روش به خواسته هایش رسیده است: در واقع خشم بدترین راه رسیدن به اهداف است و راه های بهتری وجود دارد. قاطعیت یعنی رسیدن به اهداف با احترام به طرف مقابل.

✘ خشم منجر به تخلیه می شود : بالعکس خشم خشم می آورد و پرخاشگری تشدید می شود.

✘ خشم من تقصیر دیگری است: یعنی برای کنترل خشم من دیگری باید عوض شود مگر می توان دنیا را بر وفق شما تغییر داد!! پس مسئولیت رفتار خود را باید پذیرفت.

✘ خشم هیجان بدی است و باید آن را سرکوب کرد: این امر موجب بروز خشم انفجاری می شود در واقع خشم هیجان مثبتی است فقط باید به جا و کنترل شده آن را ابراز کرد.

سرعت تغییر این باورها بستگی به میزان استعداد فرد، سلامت روان و نوع شخصیت و انگیزه وی دارد.

نکته: تا زمانیکه فرد با خشم به خواسته هایش برسد نمی تواند خود را اصلاح کند.

اگر فرد منطقی حرف زد به او توجه کرده و در مقابلش تسلیم می شویم اما اگر پرخاشگری کرد به او می گوئیم در مقابلش کوتاه نمی آییم.

گام دوم: متعهد شدن

بررسی معایب و مزایای پرخاشگری

معایب پرخاشگری

- آسیب به خود یا دیگری وارد کردن
- آسیب روانی به خود یا دیگری وارد کردن
- از دست دادن کمیت و کیفیت رابطه
- کاهش اعتماد به نفس
- افزایش افسردگی
- کاهش ظرفیت های شناختی
- احساس گناه و عذاب وجدان
- کاهش ظرفیت های شناختی

- از بین رفتن روابط صمیمانه
- الگوی نامناسب برای والدین

نوشتن تعهدنامه با این مضمون:

اینجانب متعهد می شوم در شرایط ناکام کننده از دست زدن به رفتار پرخاشگرانه پرهیز کنم زیرا امروز دریافتم پرخاشگری نه تنها هیچ مزیتی ندارد بلکه معایب متعددی نیز دارد (همه معایب آورده شود).....

بنابراین متعهد می شوم از این پس در شرایط خشم برانگیز از اصول و راهکارهای صحیح مدیریت خشم تبعیت کنم.

امضاء و تاریخ

این تعهدنامه باید تایپ شده و در مکان های مختلفی که فرد رفت و آمد دارد نصب شود.

در صورتیکه احساس شرم داشت تنها معایب خشم را نصب و آن ها را ۳۰ ثانیه مرور کند.

هدف: مغز ما ۳ لایه دارد ۱- مغز قدیمی (کنترل اعمال خودکار بدن) ۲- مغز میانی (پردازش عواطف) ۳- کورتکس مغز (شناخت، منطق، استدلال، حل مسئله، تمرکز، هوش، تدبیر و...)

تبادل لایه اول با سوم به صورت ۰ و ۱ می باشد یعنی اگر لایه اول ۱ باشد عملکرد لایه سوم به ۰ می رسد و بالعکس.

در حالت بیماری روانی و ناکامی مغز میانی هایپراکتیو می شود. همچنین در حالت پرخاشگری مغز میانی ۱ و کورتکس مغز ۰ می شود در نتیجه فرد نمی تواند هنگام عصبانیت خوب فکر کند و یا تصمیم بگیرد.

نکته: هر عاملی که به تقویت کورتکس مغز کمک می کند به کنترل خشم کمک می کند و مغز میانی را مهار می کند. در تربیت باید تقویت کورتکس مغز را در نظر داشت نه مغز میانی، والد باید در هر حالتی بر خود مسلط باشد و از کانال گفت و گو (حرف منطقی و استدلال) وارد شود. یک والد موفق باید هم آگاهی داشته باشد و هم توانایی.

گام سوم: شناسایی مناطق مین گذاری شده و بررسی میزان شدت مین ها

- تمرین پایش موقعیت های خشم برانگیز (جدول)
- آیا من بیش از حد حساس هستم؟
- آیا طرف مقابل بیش از حد بی ملاحظه است؟ (خودآگاهی خودش به مدیریت هیجان کمک می کند)

جدول پایش

موقعیت	احساس و شدت	افکاری که از ذهن میگذرد	مین ها
دیروز موقع.....	احساس خشم/شدت ۷۰	فکر میکنم.....	احترام توجه
			درک شدن مهم بودن
			نظم پیشرفت
			استقلال و.....

نکته تربیتی: مجازات اتفاقی در تربیت یعنی اینکه قبل از اینکه خط قرمز برای کودک مشخص کنید مورد مجازات قرار دهید و این منصفانه نیست در این صورت کودکش خودش را مسئول نمی داند و مجازات را ناعادلانه می داند.

در روابط زناشویی نیز باید مین ها و نیازهای خود را به طرف مقابل بگویی تا مجازات اتفاقی نکنیم. مجازات یا همان محروم کردن از پاداش باید از قبل به فرد گفته شده باشد.

گام چهارم: شناسایی راه اندازهای فیزیولوژیکی خشم (نشانه های جسمانی / روانی)

خشم زمانی که می خواهد به هوشیاری بیاید یک پیک به هوشیاری می رساند تا خودش را آماده واکنش مناسب کند اما بعضی از افراد این پیک را شناسایی نمی کنند و نسبت به آن mindless هستند. به طور مثال این نشانه ها می تواند؛ داغ شدن، تیک گرفتن، ضربان قلب، خشکی دهان و.... باشد.

لازم است به افراد پرخاشگر آموزش تمرین مانیتورینگ (خود پایشی) داد تا بتوانند تشخیص بدهند که هنگام خشم بیشتر چه قسمتی از بدن آن‌ها درگیر خشم می‌شود و جلسه بعدی به شما گزارش دهد. از آنجا که خشم نتیجه غفلت است تمرین یوگا، ورزش و ریلکسیشن بخاطر توجه به جسم بسیار مناسب است.

گام پنجم: واکنش (تغییر موقعیت یا تغییر حالت فیزیکی)

در زندگی زناشویی با یک رمز به طرف مقابل عصبانیت خود را اعلام کند و یا مستقیماً بگوید و بعد موقعیت را ترک کند.

ترک موقعیت موجب ایجاد وقفه در عصبانیت می‌شود و حالت پاراسمپاتیک فعال می‌شود. در این هنگام پیام به کورتکس می‌رود اما در حالت هیجان پیام مستقیم از تالاموس به مغز میانی می‌رسد.

گام ششم: آرام سازی جسم

- تنفس دیافراگمی (شکمی): صحیح ترین حالت تنفس است که نوزادان از آن برخوردارند اما به تدریج با استرس های زندگی تنفس ما نیز سطحی و سریع می‌شود. در نتیجه اکسیژن و مواد غذایی سریع تر و بیشتر وارد ریه ها شده و در دسترس کورتکس قرار می‌گیرد. هرچقدر اکسیژن بیشتر به ریه ها برسد دیرتر عصبانی می‌شود.

در کودکان (۳*۳*۳) ----- (۳ دم*۳ بازدم*۳ بار تکرار)

در بزرگترها (۵*۵*۵) و بزرگسالان (۷*۷*۷)

- ۲۰ دقیقه نوشتن درباره ناکامی ها و..... نوشتن خودافشاگرانه (حتی اگر حالت بد شود) چون باعث تخلیه انرژی می‌شود.

گام هفتم: آرام سازی ذهن

- خودگویی های مثبت (باید به آن اعتقاد داشته باشیم)
- پرداختن به یک فعالیت لذت بخش یا عقب افتاده (مثل گپ زدن با یک دوست، گوش دادن به موسیقی دلخواه، رفتن به پاساژ و..... و یا حتی می‌توان یک فعالیت عقب افتاده را دنبال کرد). البته فهرست این کارها را از قبل تهیه کرده و همراه داشته باشید چون در آن لحظه کورتکس مغز یاری نمی‌کند.

گام هشتم: ابراز سازنده خشم

نیاز----- ناکامی----- خشم: ۱- سرکوب گرها (خشم انفجاری یا اختلال جسمانی شکل)

۲- پرتاب گرها

۳- جابه جا کننده ها

ابراز خشم صحیح:

- ۱- تخلیه شود ۲- تصریح کننده نیازها و خواسته ها باشد ۳- رابطه باید به تحکیم روابط منجر شود
 - زمانی را برای ابراز خشم خود انتخاب کنید که هر دو (در زندگی زناشویی) بر خود مسلط باشند
 - توصیف رفتاری که باعث خشم شما شده است
 - بیان احساس
 - بیان فکر پشت احساس
 - پذیرش مسئولیت فکر و احساس
 - بیان درخواست : مثلاً لطفاً از این به بعد با من این رفتار را انجام نده.....
- این ۸ گام راهبردهای کنترل خشم در موقعیت بود.

کنترل خشم در خارج از موقعیت

- ۱- تقویت مهارت ها
 - ۲- اصلاح سبک زندگی
 - ۳- اصلاح شناخت (تقویت کورتکس مغز) و گفتمان ذهنی چندسویه
- ابراز احساسات نشانه ضعف نیست، اگر در کودکی راحت گریه نکند و بیان احساس نداشته باشد در بزرگسالی قادر به ابراز احساس یا هیجان نیست.

نکته های تربیتی:

مهم ترین وظیفه پدر و مادر ایجاد تجربه های هیجانی مثبت برای فرزندانشان است.
حافظه هیجانی خاطرات منفی و غم بار را در حافظه باقی می ماند و ماندگاری آن بسیار زیاد است.
همچنین انتظار بیش از بچگی از فرزندان نداشته باشید.
به جای اینکه برای کودکان پل به ارث بگذارید مهارت حل مسئله و کنترل خشم و... را به ارث بگذارید.

معرفی کتاب:

نمی گذارم کسی دکمه های اعصابم را فشار دهد (ترجمه دکتر حمید شمسی پور)
مادر کافی (جوفاست/ ترجمه محمدولی سهامی) برای تولد تا ۵ سالگی
چگونه با فرزندم رفتار کنم؟ (گاربر/ ترجمه محمدولی سهامی) برای تولد تا ۱۲ سالگی
پدر و مادر عزیزم من نوجوانم(احمدی)
کلیدهای رفتار با نوجوانان

تنظیم: بنت الهدی امیری