



پیام مشاوره

شماره ۲۸ - سال سوم - اسفند ۱۳۸۳

نشر به مشترک دفتر مرکزی مشاوره وزارت علوم و مرکز مشاوره دانشگاه تهران

سال جدید، هدف جدید



با فرا رسیدن آخرین روزهای هر سال، اشخاص به کوشش‌ها، تلاش‌ها، کامیابی‌ها و ناکامی‌های

سال جاری خود فکر می‌کنند. اگرچه ممکن است افراد از عملکرد خود تا حدی رضایت داشته باشند، با این حال طبیعی است که در مورد پارهای از امور نارضایتی‌هایی نیز وجود داشته باشد. عده‌ای با دیدن ناکامی‌ها، شکست‌ها یا اهداف دنبال نکرده خود، دچار احساسات منفی می‌شوند، مانند سرزنش خود یا دیگران، رها کردن اهداف و

برنامه‌ها یا ناتوانی از جرأت و فرصت مجدد جهت برنامه‌ریزی یا تنظیم اهداف جدید. چنین برخوردهایی سریعاً فرد را به درماندگی، ناامیدی، ناتوانی، افسردگی، خشم و اندوه و... سوق می‌دهد. با این حال، از همه مهم‌تر و مناسب‌تر آن است که سال جدیدی در حال فرارسیدن است و می‌توان فعالیت‌های خود را برای این سال آماده نموده و برنامه‌ها و اهداف مورد علاقه خود را دنبال کرد.

در بعضی از کشورها هنگام شروع سال جدید، رسم نیکو و پسندیده‌ای برای هدف‌گذاری در آن سال وجود دارد. به این ترتیب که افراد قبل از فرارسیدن سال جدید، به زندگی خود و تغییراتی که مایلند در آن اعمال نمایند فکر کرده و یک یا دو هدف را مشخص نموده

و آن را روی برگ کاغذ نوشته، تزیین نموده و در «سفره عید» خود میان کادوها و کارت پستال‌ها می‌گذارند. به این ترتیب، از ابتدای سال جدید، افراد فرصت دارند که برنامه عملی و اجرایی دست‌یابی به اهداف خود را دنبال نمایند.

این رسم سال‌نو، نه تنها رسم جالب، بلکه سالمی است. روزهای پایانی سال، فرصت خوبی برای تنظیم اهداف است. زیرا در این زمان افراد از کارها و برنامه‌های رسمی و معمول زندگی فاصله گرفته و کمی بیشتر

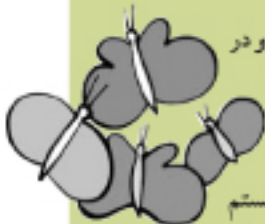
به خود و زندگی خود فکر می‌کنند. تعطیلات دانشگاهی، تغییر فصل، نو شدن طبیعت، تغییرات آب و هوایی، حال و هوای عید، خرید عید، شروع سال جدید، انجام مراسم خاص سال نو، شرایطی متفاوت از روزهای دیگر سال ایجاد می‌کند و فرصت تغییر زندگی می‌دهد. شور و شوق و شادی شروع سال جدید، انگیزه بیشتری برای تغییر در زندگی ایجاد می‌کند. با توجه به مطالب بالا توصیه می‌شود که شما هم از این سنت استفاده کنید و اهداف سالانه‌ای برای خود تعیین نمایید. برای تنظیم اهداف زندگی خود به چند نکته دقت کنید:

🌟 زمانی را به خودتان اختصاص دهید تا بتوانید به زندگی خود فکر کنید. از خود سؤال

کنید مایلیم در زندگی‌ام چه تغییری ایجاد کنم؟
🌟 در هدف‌گذاری به خود دقت کنید. سعی کنید مبنای هدف‌گذاری‌هایتان، علائق، نیازها، و ویژگی‌های خود شما باشد نه رقابت با دیگران، تبلیغات، گفته‌ها و شنیده‌ها.

🌟 هدف را به صورت روشن و مشخص بیان کنید و نه کلی و مبهم. مثلاً تعیین کاهش

سال جدید در راه است....



من سال جدید هستم و در تقویم شما صفحاتی تازه و نو، صفحاتی که هنوز سیاه نشده است.



من فرصت تازه‌ای هستم برای آنکه هنر زندگی کردن را بیاموزید.



من فرصت تازه‌ای هستم تا آنچه را که طی ۱۲ ماه گذشته، درباره زندگی

آموخته‌اید تمرین کنید و به تجربه درآورید.

هر آنچه به دنبال هستید در زوایای وجود من پنهان است، منتظر می‌مانم تا به عزم و اراده، بازش یابید.

هر آنچه برایش تلاش کردید و به آن نرسیدید، در وجود من نهان شده است، آنگاه که تعارض‌هایتان را حل نمودید، به شما اهداء خواهم کرد.

هر آنچه را که آرزو کردید، اما جرأت انجامش را نداشتید یا همه آنچه را که در حسرتش بودید ولی برایش اراده نکردید، همه و همه با عزم و قصد راسخ دوباره بیدار خواهند شد و به ثمر خواهند نشست. من فرصتی هستم تا با خود بیعت کنید و با خود بگوئید:

«من زندگی جدیدی می‌سازم فردا روز دیگری است»

وزن به عنوان یک هدف اشکال دارد، زیرا کاهش وزن بسیار کلی و مبهم است. هنگام هدف‌گذاری به صورت روشن و مشخص تعیین کنید چند کیلو می‌خواهید لاغر شوید. به همین علت بهتر است به عنوان مثال این هدف را برگزینید که «می‌خواهم هشت کیلو لاغر شوم».

🌟 اهدافی را برگزینید که در طول یک سال قابل دست‌یابی باشند.

🌟 یک هدف را به اهداف کوچک‌تری

بعضی افراد هنگامی که در دست‌یابی به هدف خود با مشکل رو به رو می‌شوند، به اشتباه، شروع به سرزنش خود نموده یا به علت عدم پیشرفت خود ناامید می‌شوند. آن چه به شما کمک فراوانی می‌کند آن است که ارزیابی کنید مشکل چیست؟ و برای حل این مشکل بهتر است چه اقداماتی انجام دهید؟ به این ترتیب با شناسایی عوامل مشکل‌ساز و برطرف کردن آنها می‌توانید با تسلط بیشتری به سوی هدف خود پیش روید.

خوب است که با تغییر فصل و طبیعت، شما هم تغییراتی در زندگی خود اعمال کنید. تغییراتی که شما را شادتر، سالم‌تر، موفق‌تر، و توان‌تر می‌سازد.

اوقات فراغت



اوقات فراغت پرارزش‌ترین سرمایه عمر آدمی بوده و مناسب‌ترین شرایط جهت تبلور

اندیشه، تفکر خلاق و رفتار مطلوب فردی و اجتماعی می‌باشد. از نظر روان‌شناسان؛ سلامت روان، شکوفایی استعداد، پیدایش خلاقیت، ابتکار و نوآوری در افراد مستلزم برنامه‌ریزی هوشمندانه و باور بودن اوقات فراغت می‌باشد. اوقات فراغت را می‌توان بر حسب شرایط سنی، جنسیت و سلسله‌مراتب شغلی مورد بررسی قرار داد. در واقع اوقات فراغت در شرایط سنی مختلف از نظر کمی و کیفی متفاوت خواهد بود. برای مثال جوانان به ویژه قبل از تشکیل خانواده در شرایط خاصی قرار دارند که آنها را از گروه‌های سنی دیگر متمایز می‌کند. انرژی زیاد، میل به کشف و تجربه فعالیت‌های نو، درگیری با مشکلات شغلی، تحصیلی، خانوادگی، اجتماعی و دغدغه‌هایی نظیر انجام خدمت‌سربازی یا ادامه تحصیل یا انتخاب همسر و سایر خصوصیات ایام جوانی نوع خاصی از اوقات فراغت و شیوه‌گذران آن را بوجود می‌آورد.

شرایط و ویژگی اوقات فراغت عبارت است از: ۱- جدا بودن از وقت کار و فعالیت و مسئولیت‌های دیگر ۲- تمایل به فعالیت دلخواه و داشتن حق انتخاب ۳- نداشتن انگیزه و نفع اقتصادی. عده‌ای اوقات فراغت

اهداف آن است که معمولاً بسیار کمال‌گرایانه عمل نموده و هدف سنگینی برمی‌گزینند که در عمل نمی‌توانند اجرا نمایند و به دنبال شکست در تعقیب اهداف خود دچار ناامیدی، درماندگی، خشم و عصبانیت می‌شوند. مثلاً چنان چه فردی تا به حال مشروط بوده است انتخاب معدل ۱۷ به عنوان هدف نا‌حدی غیرعملی است. ولی اگر هدف خود را دست‌یابی به معدل ۱۴ انتخاب نماید عملی‌تر است.

می‌توانی کلمات و اندرزهای بزرگان را در کتاب بخوانی
من ناتوان نیستم
شاید دلسرد و افسرده باشم اما ناتوان نه
وقتی که تو برای من کاری میکنی که از خودم ساخته‌ام و نیاز دارم که خودم آنرا انجام دهم، وحشت ناتوانی را در من برمی‌انگیزی
اما وقتی به سادگی این حقیقت را بپذیری که من چه احساسی دارم
بی‌آنکه برایت مهم باشد که این احساس چقدر غیرمنطقی است
آنگاه از تلاش برای مجاب کردن تو دست برمی‌دارم
سعی می‌کنم دریابم که در پس این احساس چه نهفته است؟
شاید بدین سبب باشد که گاهی دعا کردن برای افراد شرم‌بخش است
زیرا که خدا سخن نمی‌گوید و پند و اندرز نمی‌دهد
فقط گوش می‌کند.....

گوش کن

گوش کن!
وقتی از تو می‌خواهم که به من گوش فرا دهی و تو شروع به پند دادن می‌کنی
کاری را نمی‌کنی که از تو انتظار دارم
وقتی از تو می‌خواهم که به من گوش فرا دهی و تو شروع به صحبت می‌کنی تا بگویم که چرا من نباید چنین احساسی داشته باشم
در حقیقت احساس مرا زیر پا می‌گذاری
وقتی از تو می‌خواهم که به من گوش فرا دهی و در عوض تو احساس می‌کنی که باید برای حل مشکل من کاری بکنی
منظور مرا نفهمیده‌ای و بیگانه وار عمل کرده‌ای!
نه حرفی بزن و نه کاری بکن، فقط گوش کن!
تصیحت خیلی ارزان بدست می‌آید

🌟 یک برنامه عملی و اجرایی برای دست‌یابی به هدف خود تعیین کنید.

🌟 در برنامه عملی خود موانع دست‌یابی به هدف را روشن و مشخص کنید. با این کار احتمال دست‌یابی به هدف، بیشتر و احتمال شکست کمتر می‌شود.

🌟 زمانهایی را برای ارزیابی عملکرد خود تعیین نمایید. این زمان‌ها را می‌توانید ماهانه، هفتگی یا روزانه تعیین کنید. ارزیابی‌ها کمک زیادی به شما می‌کند. ارزیابی‌ها به شما کمک می‌کند که چنان چه از نحوه پیشرفت خود رضایت دارید به برنامه خود ادامه دهید و در صورتی که طبق برنامه خود پیش نرفته‌اید علت را بررسی کنید.

تقسیم کنید. بهتر است یک هدف را به اهداف میان‌مدت و کوتاه‌مدت تقسیم کنید. زیرا، در غیر این صورت ممکن است خسته و دلسرد شوید و احساس کنید قادر نیستید به هدف خود دست‌یابید. به عنوان مثال اگر هدف شما آن است که در ترم جاری معدل ۱۷ داشته باشید، اهداف کوچک‌تر شما عبارت است از داشتن معدل ۱۷ در امتحانات نیم‌ترم که اگر آن را به اهداف خردتر تقسیم کنید هدف کوتاه‌مدت شما آن خواهد بود که به طور متوسط روزانه دو ساعت درس بخوانید. 🌟 به عملی بودن هدف خود فکر کنید. اهدافی را انتخاب نمایید که عملی باشد. دلیل ناتوانی بسیاری از افراد در دست‌یابی به

را اوقات تلف شده و بی ارزش عمر می دانند در حالیکه این اوقات کارکردهای مثبتی دارد مانند: ۱- استراحت، رفع خستگی و جبران صدمات جسمی و روحی ناشی از هیجانات مداوم کار و انجام وظایف گوناگون ۲- تأمین بهداشت روانی خصوصاً برای کسانی که بدون وقفه در حال فعالیت بوده و نشاط و سرزندگی خود را از دست داده اند ۳- فرصتی برای تقویت مهارت های حسی حرکتی و فعالیت های ورزشی ۴- فرصتی جهت توسعه مهارت های شناختی و شکوفایی استعداد فرد. چراکه اگر افراد براساس علاقه و انگیزه شخصی و نه از روی اجبار و وظیفه بخواهند در زمینه ای خاص فعالیت کنند هم استعداد خود را بروز می دهند و هم سلامت روانی و جسمانی خود را تضمین می نمایند. ۵- فرصتی برای جلوگیری از هدر رفتن نیروها و خلاقیت های فرد ۶- امکانی جهت تعالی بخشیدن به شخصیت: در واقع اوقات فراغت مناسب ترین فرصت را در اختیار فرد می گذارد تا رفتار فردی و اجتماعی خود را ارزیابی کند و نقاط ضعف خود را دریابد. ۷- فرصتی جهت تفریح و خارج ساختن جسم و روح از کسالت ناشی از یکنواختی و انجام وظایف روزانه.

برای گذراندن اوقات فراغت باید برنامه هایی تدارک دید که هم ضامن سازگاری باشد و همچنین مهارکننده عوامل مزاحم رشد و تکامل فرد. مشخص ترین و بارزترین اشتغالات اوقات فراغت برای جوانان عبارتست از: ۱- مطالعه به عنوان کوششی سازنده که می تواند به جز لذت بخش بودن نوعی تغذیه و تلطیف روانی محسوب شود. پس می توان منابع مطالعاتی مورد علاقه را لیست کرده و در اوقات فراغت از آن ها استفاده بهینه کرد. ۲- ورزش و تفریحات سالم جمعی که منجر به بازسازی فیزیکی روانی نیز می گردد. این ورزش ها می تواند تقویت کننده جسم باشد مانند: فوتبال، دوچرخه سواری، کوهنوردی، شنا یا پرورش دهنده قدرت تخیل مانند: مجسمه سازی، نقاشی و یا پرورنده قدرت تفکر مانند: شطرنج و انواع معماها ۳- شرکت در سرگرمی های هنری فرهنگی. با

عضویت در گروه های فرهنگی هنری می توان به علائق خود پرداخت و حتی فیلم های مورد نظر را در اوقات فراغت مورد مشاهده قرار داد. بطورکلی هر فرد با توجه به شناخت عمیق خود می تواند برای استفاده بهینه از اوقات فراغت برنامه ریزی کرده و این



فرصت بزرگ را نیز مغفتم بشمارد چنانکه گفته اند:

قدر وقت ار نشناسد دل و کاری نکند
بس خجالت که از این حاصل ایام بریم

حل اختلافات بین فردی



دو مقالات پیشین یاد آور شدیم که اجتناب از اختلافات بین فردی، کاری غیرممکن و همچنین غیرضروری است و حل سازنده اختلافات نه تنها باعث رشد کیفیت ارتباط بین فردی که باعث ارتقاء مهارت های اجتماعی ما می گردد.

شاید مهمترین تلاش در حل سازنده یک اختلاف، ابراز مستقیم یا مواجه کردن فرد مقابل باشد. مواجه کردن یعنی بیان مستقیم نظر و دید شما نسبت به اختلاف و احساسی که تجربه می کنید، و این در حالی است که فرد مقابل را نیز دعوت می کنید تا همان را انجام دهد. مواجه سازی شامل کشف و کند و

کسو موضوع مورد اختلاف و همچنین پرداختن به ماهیت زیربنایی خواسته ها و نیازهای ما در یک اختلاف است. مواجه سازی تلاشی است برای حل یک اختلاف.

البته این باور اشتباه است که هر زمان اختلافی بین ما و فرد دیگری رخ دهد حتماً باید با همدیگر در مورد آن بحث و گفتگو کنیم یا به بیان دیگر از مواجه سازی استفاده نمائیم و البته این هم یک باور اشتباه است که هرگز نباید در مورد اختلافمان صحبت کنیم و فرد مقابل را با موضوع اختلافمان مواجه سازیم. اینکه تصمیم بگیرید از چه استراتژی برای برخورد سازنده با اختلافتان استفاده کنید به کیفیت رابطه شما با فرد مقابل و همچنین موقعیت اختلاف بستگی دارد.

در زیر سه مثال از انواع تعارضات را برای شما مطرح کرده ایم. آنها را به دقت مطالعه کنید:

مثال ۱) شما در شرکتی کار می کنید که مدیر آن فردی است بسیار عصبانی و با او روابط رسمی دارید. مدیر هر وقت عصبانی می شود، عصبانیتش را بر سر شما خالی می کند و با شما به تندی برخورد می کند و شما از دست او به ستوه آمده اید. از طرف دیگر شما دارای همسر و دو فرزند کوچک هستید و تنها منبع مالی خانواده بشمار می آید.

مثال ۲) صمیمی ترین دوست شما که احساس نزدیکی زیادی با او دارید، چندین بار از شما خواسته است بدلیل مشکلاتی که دارد در کارهای درسی به او کمک کنید. این بار نوبت شماست که بدلیل بیماری نتوانسته اید کارهای درسی خود را آماده کنید و از او درخواست کمک می کنید ولی او درخواست شما را رد می کند و با بی تفاوتی اظهار می دارد که وقت ندارد.

مثال ۳) در یکی از کلاسها دانشجویی وجود دارد که هر وقت با شما در آن کلاس برخورد می کند حرفهای طعنه آمیزی می زند، ادای شما را درمی آورد و به نوعی می خواهد موجب آزار و اذیت شما شود. برای هر یک از مثالها به سوالات زیر پاسخ دهید:

۱ - هدف یا اهداف شما در این روابط چیست و چقدر برای شما مهم هستند؟

۲ - چقدر حفظ ارتباط با فرد مقابل برایتان مهم است؟

۳ - منطقی ترین برخورد کدام است؟
برای هر مثال استراتژی های زیر را به ترتیب اولویت از ۱ تا ۵ شماره گذاری کنید:

الف) اجتناب کردن و سکوت = سعی کنیم هر چه بیشتر از فرد مقابل دوری کنیم و در مورد موضوعی که ما را اذیت می کند هیچ صحبتی به میان نیاوریم (استراتژی لاک پشت).

ب) حمله کردن = به فرد مقابل بگوئیم که از او رفتارش بیزاریم، او یک خودخواه است و بهتر است رفتارش را تغییر دهد و گزینه کاری می کنیم تا از رفتارش پشیمان شود (استراتژی کوسه).

ج - رفتار دوستانه = سعی کنیم به او نزدیکتر شده و رفتار دوستانه ای به او نشان دهیم و سعی کنیم در او احساس مثبتی نسبت به خودمان ایجاد کنیم. کارهای مورد علاقه اش را انجام دهیم تا بین ما صلح و دوستی ایجاد شود (استراتژی خرس کوچولو).

د) معامله یا مصالحه = به فرد مقابل پیشنهاد دهیم اگر رفتاری را که باعث آزار ماست تغییر دهد ما نیز به نوبه خود برای او کاری انجام خواهیم داد (استراتژی روباه).

ه) مواجهه سازی یا مذاکره = در مورد تعارض و اختلافی که بین ما ایجاد شده بحث و گفتگو نموده، دیدگاه و احساس خود را نسبت به موضوع بیان کنیم و دیدگاه و احساس او را نیز جویا شویم و در نهایت به راه حلی برسیم که رضایت هر دوی ما را ایجاد می کند (استراتژی جغد).

البته استراتژی که در هر مثال انتخاب می کنید به این بستگی دارد که چقدر برای شما مهم است به هدف شخصی خود برسید و یا ارتباط مثبت خود را با فرد مقابل حفظ کنید. هر استراتژی جای خود را دارد. بعضی اوقات ما تنها یک استراتژی را برای انواع اختلافات بکار می بریم مثلاً ممکن است همیشه مواظب روابطمان با دیگری باشیم و

چه مدت لازم بوده تا

کلمه عفو بر زبان جاری شود

تا حرکتی اعتمادانگیز انجام شود

بیا تا جبران محبت های نا کرده کنیم

بیا تا آغاز کنیم

فرصتی گران را به دشمن خوبی

از کف داده ایم

و کسی نمی داند

چقدر فرصت باقی است

تا جبران گذشته کنیم

دستم بگیر ...



حتی اهدافمان را فدای آن کنیم یا همیشه دنبال رسیدن به آنچه می خواهیم، باشیم و به روابطمان توجه نکنیم.

ما باید مهارت های مدیریت حل اختلافات را بیاموزیم و نیازمند آن هستیم که از هر پنج نوع استراتژی آگاه باشیم تا به موقع از آنها استفاده کنیم.

اما چه وقت از هر یک از این استراتژی ها استفاده کنیم؟ در زیر یک راهنمای کلی داده شده است. به دقت آن را مطالعه کنید:

۱ - وقتی هدف برای شما چندان مهم نیست و همچنین نیازمند آن نیستید که روابط خود را با فرد مقابل حفظ کنید شما می توانید از استراتژی لاک پشت استفاده کنید. یعنی مثلاً از فرد متخصصی که در سائن ناهارخوری مزاحم شما می شود اجتناب کنید و از او کناره بگیرید.

۲ - وقتی هدف برای شما بسیار مهم است اما حفظ ارتباط با فرد مقابل اهمیتی ندارد، می توانید از استراتژی کوسه استفاده کنید. مثلاً وقتی وسیله ای را می خواهید از مغازه دار بخرید می توانید در درخواست خود

اصرار و پافشاری نمائید.

۳ - وقتی هدف زیاد مهم نیست اما حفظ ارتباط با فرد مقابل بسیار اهمیت دارد، شما می توانید از استراتژی خرس کوچولو استفاده کنید. یعنی نرمش بخرج دهید و خواسته او را عملی نمائید.

مثلاً وقتی همسر شما از نحوه غذا خوردن شما بشدت رنجیده می شود، شما طبق خواسته او نحوه خوردن خود را تغییر دهید.

۴ - وقتی که هدف و ارتباط هر دو در حد متوسطی مهم هستند شاید بهتر باشد از استراتژی روباه استفاده کنید یعنی معامله یا به بیان دیگر مصالحه انجام دهید تا به هر دو نفر چیزی برسد و چیزی دریافت شود مثلاً زمانی که شما و همکلاسیتان در مورد نشستن روی یک صندلی خاص در کلاس اختلاف دارید.

۵ - و در نهایت وقتی که هم هدف و هم ارتباط هر دو برای شما بسیار مهم هستند باید از استراتژی جغد یعنی مواجهه سازی و مذاکره استفاده کنید.

استراتژی پنجم یکی از مهمترین استراتژی ها در حل اختلافات بین فردی است. به همین دلیل در شماره های بعدی آن را بیشتر توضیح خواهیم داد.

پیام شما ۱۶

نشریه مشترک دفتر
مرکزی مشاوره و وزارت علوم و
مرکز مشاوره دانشگاه تهران
شماره ۲۸ - سال سوم
بهار ۱۳۸۳

مدیر مسئول: حمید پورشریفی

سرپرست: حمید پیروی

همکاران این شماره:

دکتر کاربند طهماسبیان، دکتر ربابه نوری،

مریم نوری زاده، سعیده هادی

تنظیم مطالب: مریم نوری زاده

امور اجرایی:

علی صیدی، طاهره مهدیزاده

گرافیک: حمیدرضا منتظری

تصویرسازی: رقیه صادقی پور

تهران: ۶۰۰۰۰ نسخه

نشانی: تهران - خیابان ۱۶ آذر - خیابان ادوارد براون

پلاک ۲۱ - مرکز مشاوره دانشجویی

فکس: ۶۲۱۶۳۰

تلفن: ۶۲۱۹۵۰۴

وب سایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران:

<http://counseling.ut.ac.ir>

وب سایت دفتر مرکزی مشاوره وزارت علوم:

www.iransco.org



نشریه مشترک دفتر
مرکزی مشاوره وزارت
علوم و مرکز مشاوره
دانشگاه تهران



دانشگاه علامه طباطبائی
معاونت دانشجویی، فرهنگی
مرکز مشاوره و بهداشت روان

ویژه‌نامه مرکز مشاوره و بهداشت روان
دانشگاه علامه طباطبائی

مهارت‌های مقابله با خشم

می‌خواهید انجام دهید؟ آیا این مسئله ارزش خشم شما را دارد؟ یا بهتر است به سادگی از آن بگذرید؟ از چه برخوردی استفاده می‌کنید؟ آیا می‌خواهید این حس را در خود گسترش داده و با آن همراه شوید؟ یا می‌خواهید آن را رها کنید؟

۳ - بیاموزید که در مورد احساسات واقعی خود حرف بزنید. مثلاً بیان کنید که هنگامی که ظرفها را نشسته باقی می‌گذاری مرا واقعاً دیوانه می‌کشی. همیشه نیازهای درونی و محیطی خود را بیان کنید (الان خسته‌ام و به یک استراحت کافی نیاز دارم).

آنچه که در تصور شما به آرام کردن موقعیت کمک می‌کند انجام دهید (بهتر است برای جلوگیری از خشم بیشتر، اکنون این محیط را ترک کنم).

۴ - هنگام عصبانیت حس خود را با دیگران در میان بگذارید. به دوستان خود اعتماد کرده و از این طریق تفکرات منفی ذهنتان را بیرون ریخته و از شر آنها خلاص شوید.

۵ - احساس خشم و انرژی مزاد خود را با انجام حرکات بدنی تخلیه نمایید. این حرکات می‌تواند شامل یک پیاده روی سالم، دوچرخه سواری و یا حتی یک تنفس عمیق در هوای آزاد باشد.

تغییر کند و باید بدانیم که نقطه قوت این حس، کنترل صحیح آن می‌باشد. البته در این میان روشهای بسیاری نیز برای کنترل خشم و غضب و مهار آن وجود دارد که آموختن آن برای همه لازم و ضروری می‌باشد. ما در اینجا به بررسی برخی از این نکات می‌پردازیم:

۱ - میزان خشم خود را ارزیابی نمایید. تا چه حد عصبانی هستید؟ آیا

خشم چیست؟ خشم هیجانی نافذ و فراگیر است. وقتی از افراد خواسته می‌شود جدیدترین تجربه هیجانی خود را بازگو کنند خشم بیش از همه به خاطر می‌آید. خشم از ممانعت و ناکامی ناشی می‌شود، مثل زمانی که نیروهای بیرونی جلوی برنامه‌ها و هدفهای فرد را می‌گیرند. همچنین خشم از خیانت در امانت، بی‌اعتنایی، انتقاد ناحق و دلخوری انباشته شده ناشی می‌شود. زیربنای خشم این عقیده است که موقعیت آن گونه که باید باشد نیست، یعنی این که ناکامی، ممانعت، دخالت، انتقاد، ناموجه است.

خشم پرشورترین هیجان است. آدم خشمگین قویتر و نیرومندتر می‌شود. خشم آدمها را نسبت به بی‌عدالتی‌های دیگران حساستر می‌کند و باعث می‌شود آنها برای تلافی، ممانعت، دخالت و انتقاد دست به مبارزه بزنند. این حمله می‌تواند کلامی یا غیرکلامی باشد (فریاد زدن یا کوبیدن در به هم)، مستقیم یا غیرمستقیم باشد (نابود کردن مانع یا صرف پرت کردن

اشیاء). خشم به صورت بالقوه خطرناکترین هیجان است، زیرا اهداف آن نابود کردن موانع در محیط است. فروکش کردن خشم در شرایطی صورت می‌گیرد که وضعیت از حالتی که نباید باشد (بی‌عدالتی) به حالتی که باید باشد (عدالت)

کنترل خشم

- همدلی
- بخشش
- قضاوت مثبت
- ورزش
- و ...

کمی ناراحت می‌باشید؛ یا نه دچار یک خشم شدید و دیوانه وار شده‌اید؟! چه عاملی موجب ایجاد این حس در شما شده است؟ برای رهایی از این حس دوست دارید موقعیت را چگونه تغییر دهید؟

۲ - از ابتدا تصمیم بگیرید چه

۶ - در مورد مشکل پیش آمده به بهترین وجه ممکن قضاوت نمایید. مثبت فکر کردن و عشق به دیگران را بیاموزید و تفکرات مخرب را رها کنید.

۷ - هنگامی که خشمگین می شوید به خود کمی استراحت داده و عجولانه تصمیم نگیرید. از موقعیت مکانی و زمانی ساجرا تا آرام گرفتن کامل خود فاصله بگیرید و هنگام آرامش موضوع را بررسی کنید.

۸ - همدلی را در خود تقویت نمایید. خود را جای دیگران قرار داده و از دید آنها به مسائل بنگرید. سعی کنید آنها را متوجه حس همدردی خود نمایید. طوری که درک کنند شما آنها را کاملاً می فهمید ولی به عنوان یک انسان، حقوقی نیز برای خود قائلید که برخی مواقع ملزم به دفاع از آن می باشید.

۹ - سریع قضاوت نکنید. برای قضاوتهای خود دلایل احساسی را کنار گذاشته و به مستندات تکیه کنید. بنابراین قضاوت را به زمانی که آرامتر هستید موکول نمایید.

۱۰ - گذشت کنید و ببخشید. بخشندگی هرگز به معنای فراموش کردن مسئله نمی باشد بلکه کنار آمدن با آن است. این عمل را تمرین، و لذت آن را تجربه نمایید. لذتی را که از بخشندگی ناشی می شود، با حس ذلت حاصل از خشم مقایسه نمایید. در این صورت حتماً بخشندگی را انتخاب خواهید کرد.

۱۱ - از تمرینات کوچک آغاز کنید. در هر مرحله ایی که قادر به مهار خشم می شوید خود را تشویق نمایید و خوشحال باشید و برای خود پاداشی هر چند کوچک در نظر بگیرید.

۱۲ - از سرزنش خود و دیگران بپرهیزید. هنگام خشم، سرزنش ساده ترین راه برای رهایی از این حس می باشد زیرا کشف روشهای جدیدی برای کسب

جای هدر دادن انرژی برای پرخاشگری و رفتار خشمگینانه آن نیرو را صرف تفکرات جدید و راه حلها کنید. در واقع تفکرات سازنده خود را جایگزین حالات مخرب ناشی از خشم نمایید.

۱۷ - در مورد انتظاراتی که از خود، دیگران و محیط اطراف دارید واقع بین باشید. انتظارات غیر منطقی از خود و دیگران نداشته باشید. زیرا در صورت برآورده نشدن انتظارات لطمه خورده و در نتیجه خشم در شما ایجاد می شود.

۱۸ - استفاده از روشهای مدیتیشن و ریلکسیشن (آرام سازی عضلانی) توصیه می گردد. امتیاز استفاده از این روشها (مانند تمرکز، تنفس عمیق، شل و سفت کردن عضلات...) قدرت زیاد آنها برای آرام کردن شخص می باشد.

۱۹ - نتایج حاصل از عصبانیت و خشم خود را یادداشت نمایید. در این صورت متوجه خواهید شد که این نتایج، تنها آزار و اذیت برای شما و دیگران می باشد. رنجش، آزرده گی و به هدر رفتن انرژی مثبت تنها نتیجه حاصل از خشم است. حالا با دیدن یادداشتها باز هم حاضر به پذیرش این نتیجه هستید؟

۲۰ - صبور باشید. بدانید اجرای این روشها نیازمند صبر، تمرین و ممارست می باشد پس دلسرد نشوید و این تمرینات را با آرامش به انتها برسانید.

در این مقاله، روشهای بسیار ساده ای جهت کنترل خشم معرفی شد. آیا به راحتی بکارگیری این راهکارها از بروز رفتار خشمگینانه و آزار و اذیت روحی و جسمی مشکل تر است؟ پس فکر کنید و برای رسیدن به اهداف والای انسانی و اجتماعی خود از نیروهای خدادادی استفاده نمایید.

آرامش و شادی نیازمند تلاش بسیار می باشد اما بهتر این است که این روش را آزمایش و آرامش طولانی مدت را تجربه کنید.

۱۳ - هنگام خشم تنها به مسئله پیش آمده در همان زمان و مکان و دلایل آن پردازید. لطفاً به شدت از یادآوری سوابق و کدورت های پیشین بپرهیزید و با به میان آوردن دوباره آنها باعث افزایش شدت مسئله و خشم بیشتر در خود نشوید.

«آرامش» اولین نشانه و اثبات حضور «خداوند» در درون شماست.

۱۴ - هنگام خشم از انجام اعمال غیرارادی مانند قحاشی، توهین، دادزدن و کتک زدن بپرهیزید. زیرا در آن زمان کنترلی بر خود ندارید و هنگام بازگشت به حالت عادی پشیمان خواهید شد ولی احتمالاً دیگر برای جبران روابط دوستانه از دست رفته جایی نمی ماند.

۱۵ - همانطور که گفته شد خشم ظاهر مسئله می باشد و احساساتی مانند نگرانی، اضطراب، خودکم بینی و احساساتی از این قبیل آن را بنا می نهند. در نتیجه برای مهار خشم ابتدا باید به مهار این عوامل پردازیم زیرا اگر این احساسات به موقع و بجا بروز پیدا کنند دیگر به صورت نیروهای بالقوه منفی جمع نخواهند شد و در زمان احساس ضعف و یا بروز خطر در قالب خشم پدیدار نمی شود.

۱۶ - اعتماد به نفس خود را بالا ببرید. به خود اعتماد کنید و به دنبال راه حل های دستیابی به موفقیت باشید. هنگام خشم به اهداف برتر خود در زندگی فکر کنید و به



مهارت های مقاله با خشم

ویژه نامه مرکز مشاوره و بهداشت روان
دانشگاه علامه طباطبائی