

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ





دانشگاه علامه طباطبائی

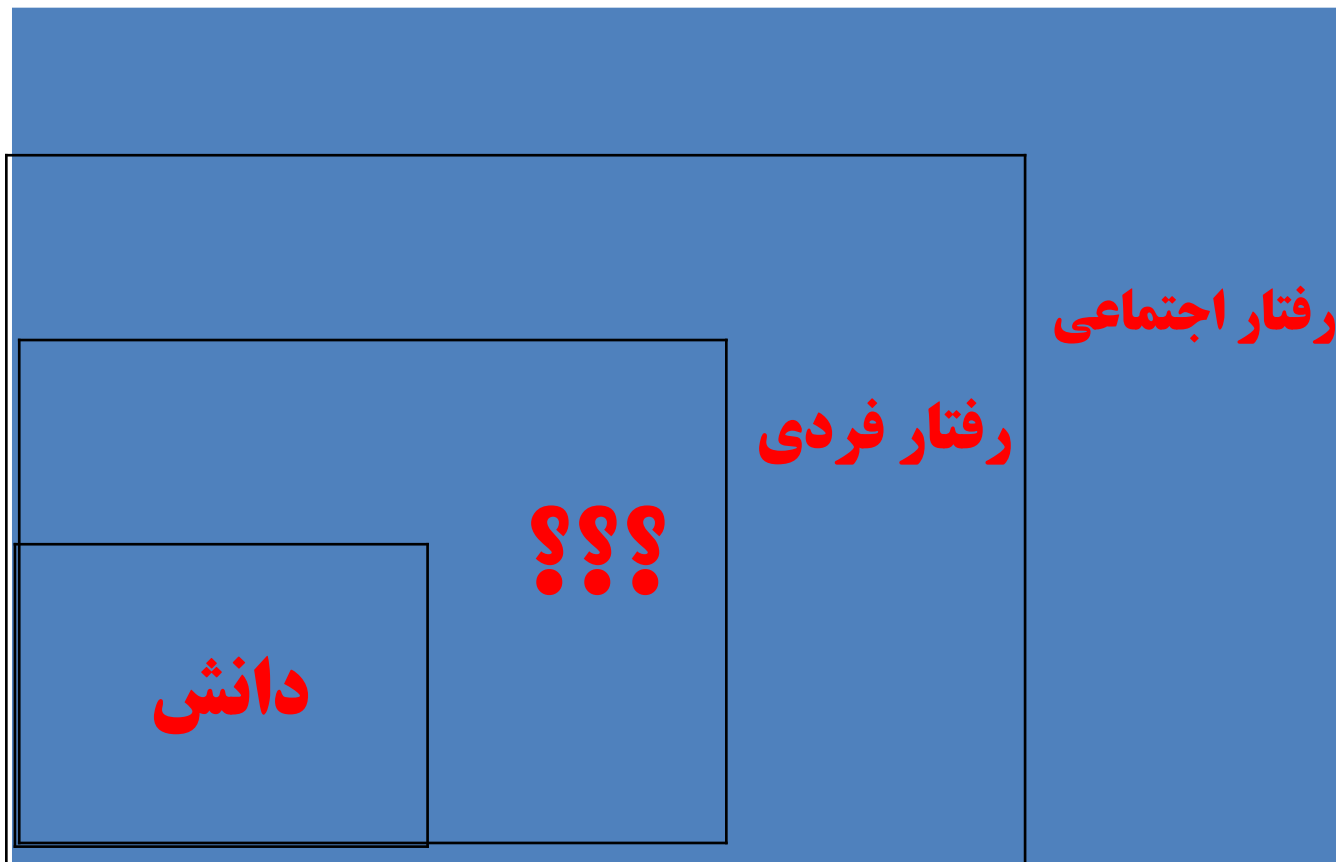
مدرس :

**دکتر ابراهیم نعیمی**

دانشیار گروه مشاوره دانشگاه علامه طباطبائی

علوم موفق...

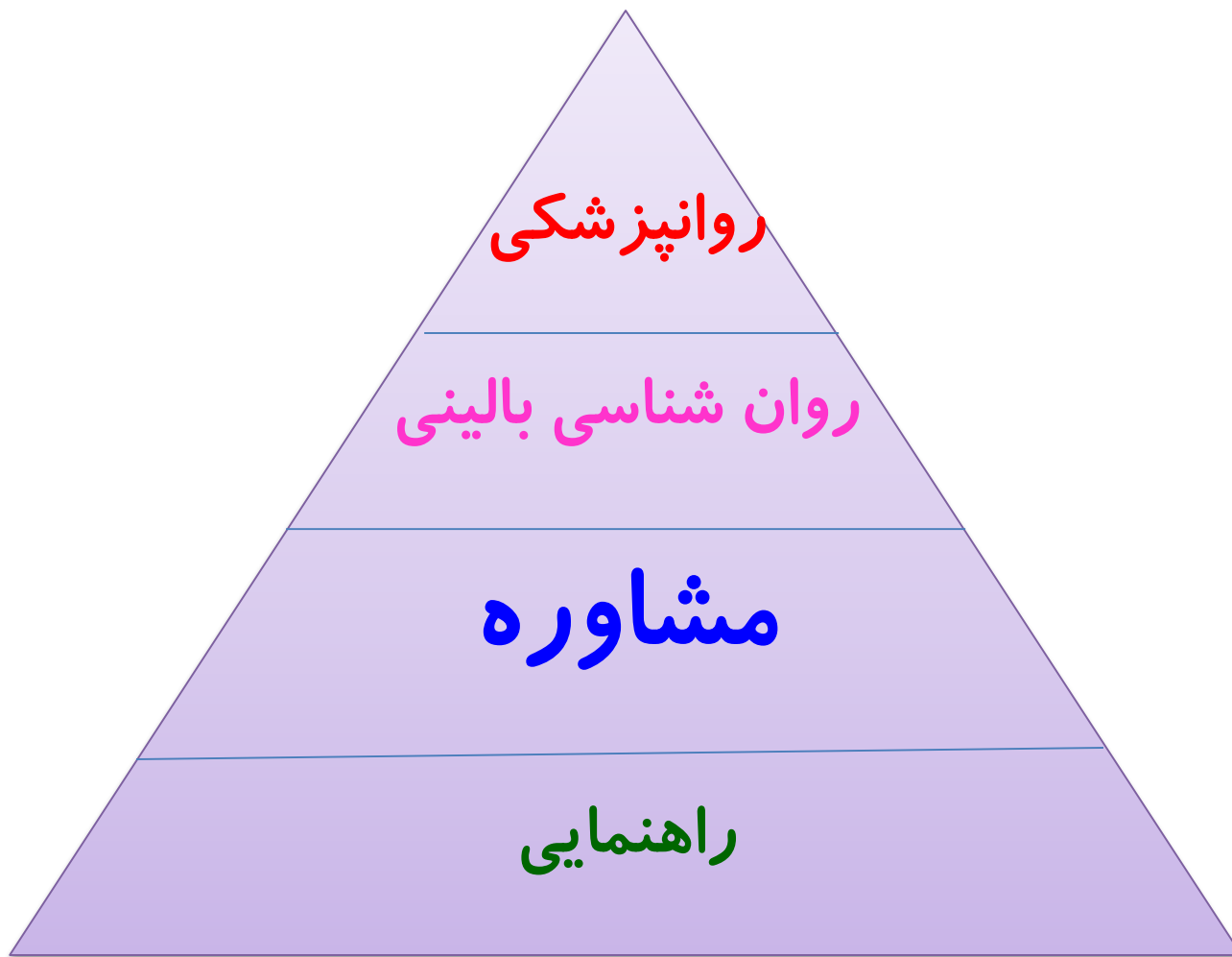
علوم ناموفق...



انگیزه – نیازها – منافع

باورهای غیرمنطقی

(تعداد – فراوانی – شدت – مدت – تقویت)



# خلاٴ مهارت های اساسی در خانواده:

- ۱ - مهارت تعامل مطلوب
- ۲ - مهارت مدیریت هیجانات و کنترل خشم
- ۳ - مهارت حل مسئله
- ۴ - مهارت سازگاری و تاب آوری
- ۵ - مهارت مدیریت استرس
- ۶ - مهارت خودمراقبتی
- ۷ - مهارت تفکر (انتقادی - خلاق)

هيجان چيست؟

## هیجان:

واکنش کلی و کوتاه به یک واقعیت غیرمنتظره همراه با یک حالت عاطفی خوشایند یا ناخوشایند

بسیاری از نشانه‌های هیجان را می‌توان بر اساس شاخص‌های فیزیولوژیک به صورت کاملاً شفاف و عینی اندازه‌گیری کرد.

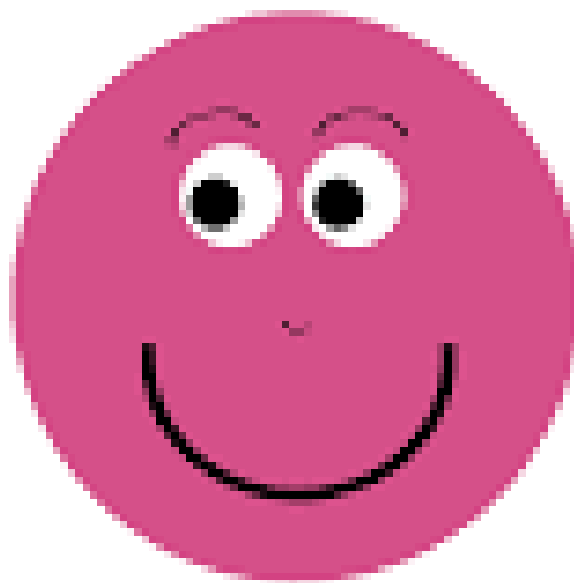
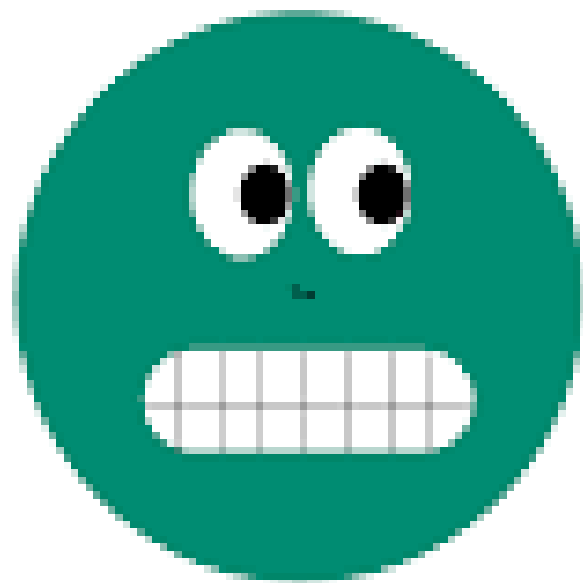
فشار خون

انقباض ماهیچه‌های دست و پا

ضربان قلب

سرعت تنفس

قطر مردمک چشم







| شرم          | نفرت       | شگفتی      | عشق       | شادمانی  | ترس        | اندوه      | خشم        |
|--------------|------------|------------|-----------|----------|------------|------------|------------|
| • احساس گناه | • تحقیر    | • جا خوردن | • پذیرش   | • شادی   | • اضطراب   | • غصه      | • تهاجم    |
| • حسرت       | • اهانت    | • حیرت     | • رفاقت   | • لذت    | • بیم      | • تأثر     | • هتک      |
| • پشیمانی    | • خوار     | • بهت      | • اعتماد  | • آسودگی | • نا آرامی | • دلتنگی   | • حرمت     |
| • افسوس      | • شمردن    | • تعجب     | • مهربانی | • سعادت  | • بهت      | • عبوسی    | • تنفر     |
| • دل         | • اکراه    |            | • صمیمیت  | • شوق    | • نگرانی   | • تنهایی   | • غضب      |
| • شکستگی     | • بیزاری   |            | • پرستش   | • تفریح  | • توهم     | • دلشکستگی | • آزرده‌گی |
| • توبه       | • بی رغبتی |            | • شیفتگی  | • غرور   | • تردید    | • ناامیدی  | • پر خاش   |
|              |            |            |           | • وجد    | • ترس      | • افسردگی  | • خصومت    |
|              |            |            |           | • خشنودی | • شوک      |            | • اذیت     |
|              |            |            |           | • رضایت  | • وحشت     |            | • دشمنی    |
|              |            |            |           | • هوس    | • هراس     |            | • خشونت    |

کسانی که تحت تسلط هیجانهای شدید قرار میگیرند،  
وضعیت بد را بدتر، و اوضاع خراب را خراب تر می کنند.

پر کردن فرم آزمون

سنجش شدت خشم

۳ دقیقه

هوش هیجانی مجموعه توانایی ها، قابلیت‌ها و مهارت‌هایی است که به ما برای کنار آمدن و مقابله با مشکلات زندگی و فشارهای محیطی کمک می‌کند و می‌توان آن را آموزش داد و یاد گرفت.

داد و ستاد هیجانی



هوش هیجانی همان توانایی شناخت، درک و تنظیم هیجانها و استفاده از آنها در زندگی است.

# تفاوت هوشبهر (IQ) و هوش هیجانی (EQ)

IQ شامل استعدادها و معلومات ذهنی افراد است،

EQ ، به مهارت های زندگی و ارتباط بین فردی گفته می شود.







**چرا بعضی ها قادر به بیان احساسات خود نیستند؟**

**دلیل سرکوب احساسات و علایق مان چیست؟**

**به عقیده شما، چه دلایلی باعث می شود افراد نتوانند احساسات  
خود را بروز دهند؟**



# تمرین خود آگاهی هیجانی

## ۳۰ ثانیه چشم‌ها را ببندید

و از خود پرسید الان چه احساسی دارید؟

آیا نام این حس را می دانید؟

میزان این احساس چقدر است؟

حضرت علی (ع):

مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ فَقَدْ عَرَفَ رَبَّهُ:

«هر کس خود را بشناسد، خدای خود را شناخته است»

(بحار الانوار، جلد ۲، ص ۳۲)

مَعْرِفَةُ النَّفْسِ أَنْفَعُ الْمَعَارِفِ:

معرفت نفس خود سودمندترین معرفت ها است.

(بحار الانوار، جلد ۲، ص ۳۲)

# مهارت مدیریت خشم

حضرت علی (ع) در نهج البلاغه می فرمایند:

«الْغَضَبُ نَارٌ مُوقَدَةٌ مَنْ كَظَمَهُ أَطْفَاَهَا وَمَنْ أَطْلَقَهُ كَانَ أَوَّلَ مُحْتَرِقٍ بِهَا»

«خشم آتش شعله وری است؛ هر که خشم خود را فرو خورد، آن آتش را خاموش کند و هر که عنان خشم را رها سازد نخست خود به آتش آن سوزد.»

عیون الحکم والمواعظ، ص ۲۲.

لطفا به این سوال پاسخ دهید . . .

چه ضرورتی دارد که  
هیجان خشم کنترل شود؟

# ماهیت خشم

- تغییرات فیزیولوژیک:
- فعال شدن سیستم عصبی سمپاتیک و ایجاد یک سری تغییرات فیزیولوژیک در بدن
- تغییرات شناختی:
- ارزیابی منفی دیگران و موقعیت.
- نشخوار ذهنی با رفتار دیگران.

- تغییرات رفتاری:

- افراد هنگام عصبانیت رفتارهای مختلفی را ممکن است نشان دهند که آن را می توان به سه سبک رفتاری زیر طبقه بندی کرد.

- پرخاشگرانه

- منفعلانه

- قاطعانه

**به پیوستار زیر دقت کنید**  
**و جایگاه سه نفر از آشنایان خود را بر روی آن مشخص کنید:**



## ویژگی‌ها:

مشخص کنید که چه واکنش‌هایی از این افراد دیده‌اید که آنها را در آن نقطه پیوستار قرار داده‌اید؟



۱-

۲-

۳-

۴-

۵-

**ویژگی‌ها:**

مشخص کنید که چه واکنش‌هایی از این افراد دیده‌اید که آنها را در آن نقطه پیوستار قرار داده‌اید؟



۱-

۲-

۳-

۴-

۵-

کمی فکر کرده و جایگاه خود را در پیوستار خشم مشخص کنید.



# برگه فعالیت موقعیت ها و عوامل بر انگیزنده خشم و تشخیص الگوی خشم خود

| شدت خشم<br>۱-۱۰ | عوامل خطر<br>گرسنگی، خستگی، فشار<br>کاری و بیماری و... | موقعیت یا حادثه |
|-----------------|--------------------------------------------------------|-----------------|
|                 |                                                        | ۱-              |
|                 |                                                        | ۲-              |
|                 |                                                        | ۳-              |
|                 |                                                        | ۴-              |
|                 |                                                        | ۵-              |

## برگه فعالیت موضوعات حساس

| موضوعات حساس                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | شدت (۱۰-۰) | مثال |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• احساس دوست داشته نشدن</li><li>• احساس کنترل شدن</li><li>• احساس تهدید شدن</li><li>• احساس رها شدن</li><li>• احساس مهم نبودن</li><li>• احساس مورد سوء استفاده قرار گرفتن</li><li>• احساس تحقیر شدن</li><li>• احساس مورد تمسخر قرار گرفتن</li><li>• احساس جدی گرفته نشدن</li><li>• احساس مورد قدردانی قرار نگرفتن</li></ul> |            |      |

# به شمای زیر دقت کنید

سایرین، محرک‌ها،  
اتفاق‌های ناخوشایند و...

نوع نگرش و تفکر فرد  
درباره محرکی که دیده یا  
شنیده:  
منصفانه نیست.  
احمقانه است.  
تحملش را ندارم.

احساسات:  
عصبانیت، خشم،  
اضطراب

رفتار:  
پرخاشگری  
مقابله به مثل  
ضرب و شتم  
...

نتیجه:  
نارضایتی از زندگی  
آسیب‌پذیر بودن به  
محیط اطراف

# گزارش موردی:

➤ همسران قول داده بود تا یک ساعت قبل خانه باشد.

➤ پسران گریه میکند و میگوید خواهرش کتاب مورد علاقه او را پاره کرده است.

➤ در این میان، زنگ در به صدا در می آید. با عجله به سمت در می روید و می بینید که یک زنگ را اشتباه زده اند.

➤ شما در را محکم می بندید؛ با بچه ها پرخاش می کنید؛ همسران که از راه می رسد او را به علت آنکه دیر کرده سرزنش می کنید و ...

آیا خشم بهترین پاسخ است؟!

امام صادق (ع) می فرمایند:

«من لم يملك غضبه، لم يملك عقله»

«هر کس مالک غضب خود نباشد مالک عقل خود

نخواهد بود.»

الکافی: ۲ / ۳۰۵، حدیث ۱۳

وسائل الشیعة: ۱۵ / ۳۶۰، باب ۵۳، حدیث ۲۰۷۴۱.

# باورهای غیر منطقی ایجاد کننده خشم

۱ – پرخاشگری و خشونت، ذاتی و غیر قابل تغییر است.

۲ – خشم هیجان بدی است و کسی که عصبانی می شود آدم بدی است.

۳- من باید خشم خود را تخلیه کنم تا احساس بهتری پیدا کنم.

۴ - خشم من، تقصیر توست!

۵- من باید پرخاشگر باشم تا چیزی را که می خواهم بدست آورم.

۶- خشم باعث می شود دیگران رفتارشان را تغییر دهند.

۷- اگر کسی به من صدمه بزند، من مجوز خشونت را دارم.

۸ - خشم ، علاقه من را نشان می دهد.

پُر کردن پرسشنامه

سنجش باورهای غیر منطقی

## علل ایجاد کننده خشم:

- ۱- عوامل درونی و فردی
- ۲- عوامل بیرونی و محیطی
- ۳- عوامل اجتماعی
- ۴- عوامل جسمانی

- جلوگیری از رسیدن به هدف
- تحقیر شدن یا مورد تبعیض قرار گرفتن
- مورد فریبکاری یا عهد شکنی قرار گرفتن
- بی توجهی به احساسات ، ارزشها و اقتدار فرد
- مورد بی مهری قرار گرفتن

- مورد بد رفتاری از سوی افراد مهم
- رفتار حاکی از بی توجهی دیگران
- صدمه دیدن در نتیجه بی توجهی نسبت به خود
- مورد حمله جسمی یا کلامی قرار گرفتن
- قربانی شدن

# علل ایجاد کننده خشم:

• \* استرس ها یا موقعیت های برانگیزنده

- دردهای جسمی
- هیجان های منفی و دردناک
- تعارض ها
- ناکامی
- تهدیدات
- آلرژی هیجانی

## \* افکار

- افکار سرزنش کننده
- قصد فرضی
- برچسب های کلی
- بزرگ نمایی
- افکار بایددار
- افکار محق بودن
- افکار مربوط به انصاف
- انتظارات
- افکار همه یا هیچ
- پرش به نتایج
- استدلال هیجانی
- فیلتر ذهنی
- شخصی سازی

## پیامدهای خشم و خشونت

- خشم به شما صدمه می زند.
- خشم، خشم می آورد.
- خشم، عینک های تیره و تاری به چشم شما می زند.
- خشم مانع از فهم مشکل می شود.
- خشم موجب زورگویی می شود نه حل مشکل.
- خشم موجب خشونت می شود.
- خشم به روابط خانوادگی صدمه می زند.
- خشم به همسر و رابطه اتان صدمه می زند.
- خشم به فرزندانان صدمه می زند.

## رفتارهای مخرب



➤ بی ملاحظه رانندگی کردن

➤ مصرف دارو

➤ به دنبال درگیری بودن

➤ احساس بی عدالتی کردن

## رفتارهای مخرب



- منفی بافی
- سرزنش کردن دیگران
- شخصی سازی
- بیش از حد خوردن یا نوشیدن

## \* تمرین :

➤ شما در حالت خشم چه کار می کنید؟

➤ اطرافیان شما در حالت خشم چه کار می کنند؟

➤ پدر؛ مادر یا همسرتان در حالت خشم چه کار می کند؟

## چه زمانی آستانه خشم پایین می آید؟

- هنگامی با ناکامی و شکست مواجه می شویم.
- وقتی با مشکلات شدید مالی روبرو هستیم.
- زمانی که احساس می کنیم منصفانه و عادلانه برخورد و قضاوت نشده است.
- وقتی برای مدتی نسبتاً طولانی دچار استرس می شویم.
- هنگامی که احساس ضعف و ناتوانی می کنیم.
- زمانی که از سوی شخص یا اشخاصی تحقیر می شویم.
- وقتی که شدیداً احساس خستگی می کنیم.
- هنگامی که به یک بیماری مزمن و سخت مبتلا شده اید.

- وقتی درد می کشیم.
- وقتی با چندین مشکل به شکل همزمان مواجه هستیم.
- وقتی بر اثر فشار مشکلات زندگی احساس بی تفاوتی نسبت به هر چیزی به ما به دست می دهد.
- وقتی احساس درماندگی می کنیم و فکر می کنیم کنترلی بر محیط خود نداریم.

# راهکارهای مدیریت هیجانات (کنترل خشم)

# ۱- تفکر و افزایش خود آگاهی

## درباره عوامل ایجاد کننده خشم

**۲- تفکر مثبت و**

**اصل به صحت گرفتن!**

**۳- شناسایی و اصلاح باورهای**

**غیرمنطقی ایجاد کننده خشم**

**۴- گوش دادن فعال،**

**روشن سازی**

**و عدم قضاوت عجولانه**

پر کردن پرسشنامه

گوش دادن فعال

۵- زندگی در حال؛

گذشته = افسردگی

آینده = ترس

تکنیک آئینه داخل ماشین

**۶- عدم تمرکز بر جملات منفی**

**قانون سه گانه انرژی روانی**

۷- دکمه جوش خودتان را پیدا  
کنید با تهیه فهرست!

**۸- تخلیه هیجان های منفی**

**قلنبار شده**

## ۹- خودگویی مثبت

گفتگوی منفی با خود را ، در طول عصبانیت تبدیل به گفتگوی مثبت با خود کنید.

مثال :

آرامش خود را حفظ کن.

چیز مهمی نیست.

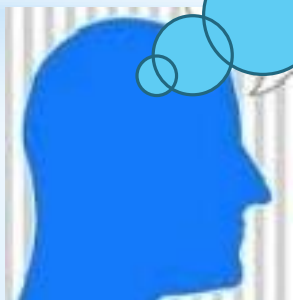
اول فکر منطقی بعد اقدام .

من روی خودم کنترل دارم .

✓ از خودگویی های آرام بخش استفاده کنید.

نفس عمیق بکش..... آرام باش  
سخت نگیر..... ولش کن  
عصبانی شدن کمکی نمی کند  
می توانم خودم را کنترل کنم و

...



✓ ۱۰- تکنیک تجسم آرامش!

✓ تصاویری آرام بخش، تجسم کنید.





۱۱- خنک کردن بدن

۱۲- سرگرم کردن خود

## ✓ ۱۳- تکنیک توقف تفکر؛ ایست! ایست! کافیست!

زمانی که احساس کردید خشمگین هستید، با صدای بلند به خود بگویید: «ایست! بس کن، کافیست!». به این ترتیب می توانید خشم و افکار ستیزه جویانه خود را متوقف کنید.



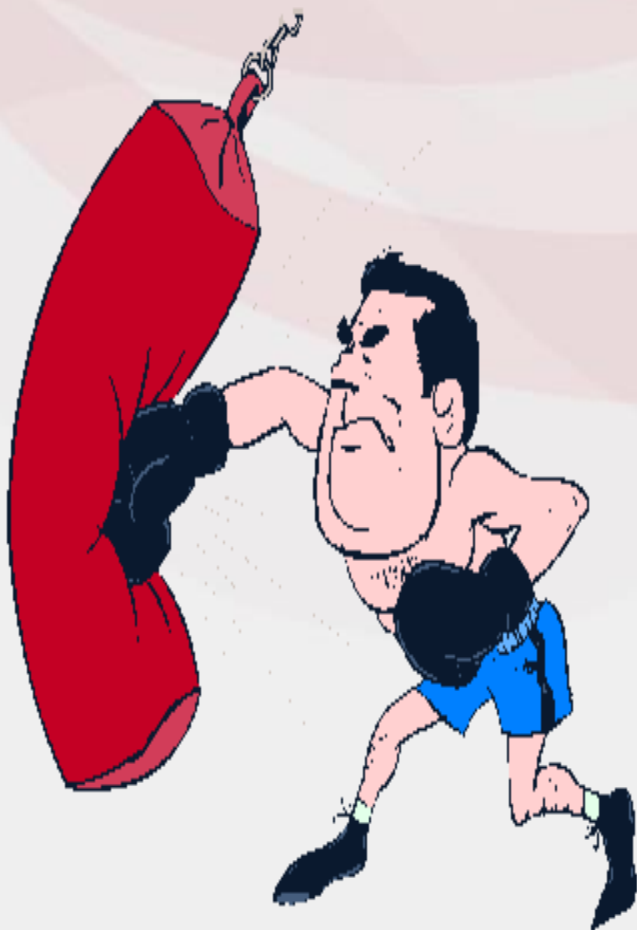


## ➤ ۱۴- ورزش کردن:

پیاده‌روی و یا دویدن آهسته نیز در کاهش میزان خشم و یا دفعه‌های عصبانی شدن و به‌طور کلی تسلط بر خشم، بسیار مفید است.



➤ ۱۵ - ترک محل و ریلکس کردن تکتک اعضای بدن



۱۶- کیسه بوکس

۱۷- تکنیک فریاد زدن

➤ ۱۸-تکنیک شمردن و بعد بروز خشم:  
« اول باید از یک تا ده بشمارم»

### ۱۹-تکنیک آئینه:

در آئینه نگاه کنید و دلیل‌های عصبانیت خود را برای کسی که از دست او عصبانی هستید مطرح کنید. این تکنیک نیز ما را بسیار آرام می‌کند.

## ۲۰- شوخی و مزاح کنید.

شوخی کردن خشم را کاهش می دهد ، زیرا شوخی با خشم مغایرت دارد. یاد گرفتن اینکه به واکنش های مان بخندیم نه تنها به ما کمک می کند که خشم خود را کاهش دهیم. بلکه به ما کمک می کند با دیگران ارتباط برقرار کنیم و نشان دهیم که نسبت به نامناسب بودن واکنش های مان آگاهیم.

**شوخی یک پادزهر خوب  
برای خشم است!**

## ✓ ۲۱- در جستجوی آرامش معنوی باشید.

از دعا و عبادت برای حل مسئله خود استفاده کنید. اعتقادات مذهبی و قرائت قرآن می تواند نقش بسیار کمک کننده ای در مهار و مدیریت خشم ایفا کنند.



امام علی (ع) به مالک اشتر چنین می نویسد:  
«هرگز از گذشت کردن پشیمان مباش و به کیفر  
دادن شادمانی مکن، و به خشمی که می توان  
از آن دوری کنی شتاب مگیر.»

نهج البلاغه

پیامبر اکرم (ص):

«الْغَضَبُ يُفْسِدُ الْإِيمَانَ كَمَا يُفْسِدُ الْخَلُّ الْعَسَلَ»

«غضب ایمان را فاسد می گرداند چنانکه سرکه

عسل را فاسد می کند.»

(بحار الانوار، ج ۷۳، ص ۲۶۷)

**خشم خود را مدیریت کنید**

**و گونه**

**خشم شما را مدیریت خواهد کرد.**

# منابع

- \* هوش عاطفی، ترجمه حمیدرضا بلوچ.
- \* مهارت‌های ارتقای هوش هیجانی، محسن مقبل خواجه.
- \* هوش هیجانی مهارت‌ها و آزمون‌ها، ترجمه مهدی گنجی.
- \* مدیریت خشم در خانواده، محمد خان احمدی و همکاران .
- \* مهارت‌های زندگی زناشویی، ترجمه شهرام محمدخانی و قدرت عابدی.

