

داههای در مان پر خاشگری

مدیریت مشر



**تعریف خشم  
و پرخاشگری**

## خشم چیست ؟

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.

مدیریت  
خشم



## خشم و تغییرات شناختی :

خشم وضعیت ذهنی را نیز تغییر می دهد که مهمترین آنها عبارتند از:

- 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.

مدیریت  
خشم





**پیامدهای منفی خشم  
و آثار مثبت کنترل آن**

# 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 دیگران و رابطه شما با آنها صدمه می زند .
- خشم به فرزندانان صدمه می زند .



یادمان باشد که شاید از طریق اعمال پر خاشگرا نه خود  
به چیزهایی که می خواهید دست پیدا کنید ؛ اما مطمئن  
باشید از اعتبار و اعتماد شما کاسته خواهد شد .  
**خشم بهترین ملاک برای سنجش ادب ماست .**

# علت های عصبانیت

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

باید زمینه های ایجاد کننده  
عصبانیت را از بین ببریم .





# ناکامی اصلی‌ترین دلیل پرخاشگری

یکی از مهم‌ترین علل اصلی پرخاشگری، ناکامی در تامین نیازهاست. فرد زمانی که نیازهایش از جمله نیاز به محبت، توجه یا احترام برآورده نشود، احساس ناکامی می‌کند و این ناکامی زمینه ساز بروز پرخاشگری می‌شود.



# عوامل عصبانیت و پر خاشگری

- واضح صحبت نکردن
- ابراز نادرست احساسات
- ذهن خوانی
- گوش ندادن
- زبان بدن تهاجمی ( مثلا نگاه تند و ... )
- توضیح دادن و بهانه آوردن
- مخالفت



# عوامل مؤثر در تبدیل تعارض ها به مشاجره و دعوا

- تحقیر شدن یا مورد تبعیض و یا بی مهری قرار گرفتن.
- تفکر همیشه و هرگز
- تفکر باید / نباید
- تفکر یا این / یا آن
- عقاید فرد کاملاً ثابت است و ذهن بر روی اطلاعات جدید کاملاً بسته است
- فرد عقاید خود را درست و عقاید دیگران را اشتباه می داند.
- از زبان اغراق آمیز برای اثبات نظرات خود و اشتباه بودن نظر طرف مقابل استفاده می شود.
- اگر به خواسته های خود نرسد، شروع به انتقاد و سرزنش می کند، چون خواسته خود را کاملاً به حق می داند.

مهریه  
مشاجره



اگر در معرض  
خشه فرار گرفتید  
چگونه خود را  
کنترل می کنید؟

.....

.....

.....

.....

مدیریت خشه





**راههای مقابله  
با عصبانیت و پرخاشگری**



برنامه نهای

قبل از

عصبانیت

«پیشگیری»

# **افکار خودمان را به چالش بکشیم!**

**- چرا عصبانی شدم؟**

**- چرا همیشه باید همه چیز طبق میل من پیش برود؟**

**- چرا دیگران باید طبق میل و خواسته من رفتار کند؟**

**- آیا این مسأله ، ارزش عصبانی شدن را دارد؟**

**- آیا راه بهتری برای نگاه کردن به این مسأله وجود دارد؟**

**- چه شواهدی وجود دارد که افکار من درست باشد؟**

پرخاشگری یک رفتار  
اجتماعی است که  
یاد گرفته می شود .  
چرا سعی نکنیم  
آرامش را بیاموزیم!؟





لجبار کے مقدمہ  
پر فاشنگرے دست



قدرت  
تحمل خود  
را بالا ببریم  
تمرین صبر  
و تحمل نظر  
مخالف

لجابت سبب  
برانگیختن  
جنگها و  
نزاعهاست.  
آدم لجباز رای  
واندیشه  
صحیحی ندارد.

**با خشمگین شدن هرگز قدرتمند نمی شوید !!!**





هنگامی که دو نفر از دست یکدیگر عصبانی هستند،  
قلب‌هایشان از یکدیگر فاصله می‌گیرد و آن‌ها برای این که  
این فاصله را جبران کنند مجبور هستند، داد یا فریاد بزنند.

# حادثہ

دربارہ عاقبت  
رفتار پر خاشکگرانہ  
تفکر نماییم .



ختم آئی  
یک عمر پشیمانی



# فیزیکی خشخاش



در دعوی فیزیکی و بدنی با دیگران خیلی مراقب باشیم چه بسا یک لحظه اشتباه ما فردی را تا آخر عمر نابینا کند و یا خود ما قربانی اشتباهات خود شویم. بدانیم که لذت بخشش بالاتر از انتقام است.



# آرام کردن خود در موقعیت خشم

- خشم از آتش است آن را با آب فرو بنشانید.  
آب سرد بنوشید.
- 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.



**بین « احساس خشم » و « ابراز خشم »  
فاصله‌ای ایجاد کنیم .**



**خشم ، احساسی است که باعث  
می شود زبان سریعتر از فکرتان کار کند .**





# فرو بردن خشم

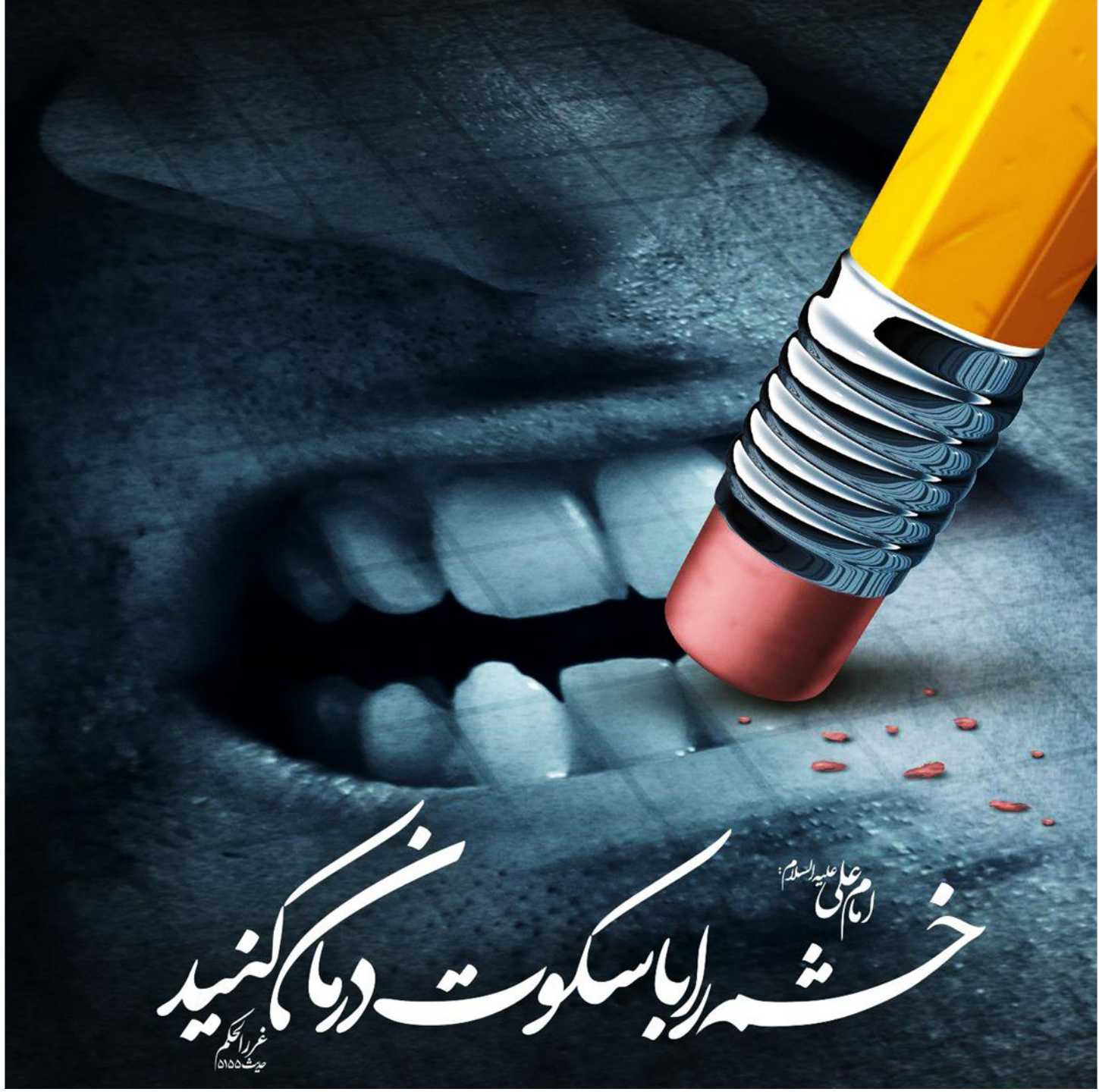
- تخافل و چشم پوشی ( وَ إِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ ) شوری: ۳۷

- پرهیز از عجله و شتابزدگی

- فرو بردن خشم ( وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ )

آل عمران/ ۱۳۴

- در هنگام عصبانیت ذکر « لا حول و لا قوة الا بالله » بخوانید.



خبر ریاسکوت دریاکنید  
رام علی علیه السلام  
غیر الحکم  
میت ۵۵۵

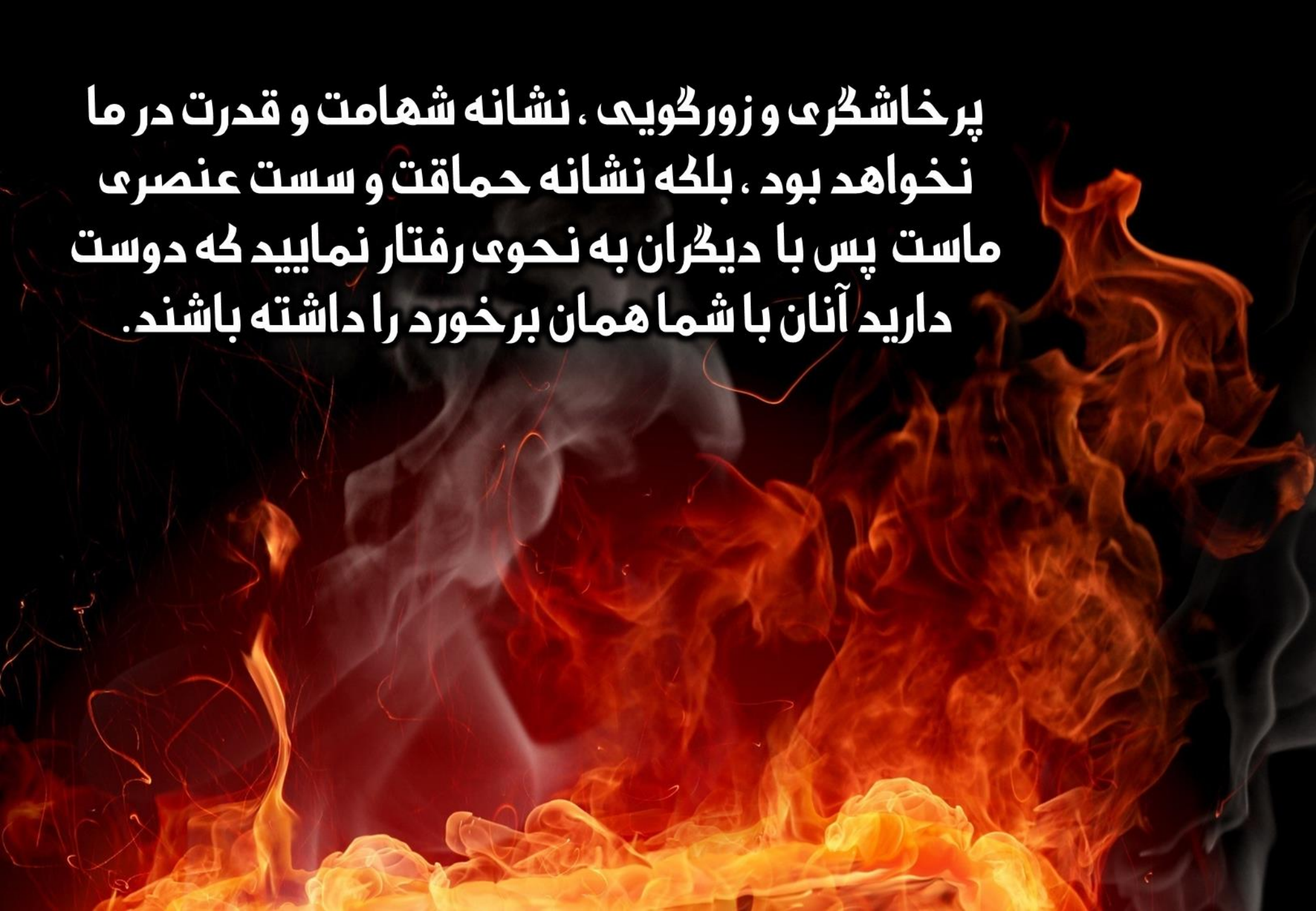
# مبارزه با خشم



## داستان آموزنده

بچه بداخلاقی بود. روزی پدرش کیسه ای پر از میخ و یک چکش به او داد و گفت هر وقت عصبانی شدی یک میخ به دیوار روبرو بکوب. روز اول پسرک مجبور شد تعداد زیادی میخ به دیوار بکوبد. در روزها و هفته های بعد که پسرک توانست خلق و خوی خود را کنترل کند و کمتر عصبانی شود، تعداد میخ هایی که به دیوار کوبیده بود رفته رفته کمتر شد. پسرک متوجه شد که آسان تر است که عصبانی شدن خود را کنترل کند تا آنکه میخ ها را در دیوار سخت بکوبد و بالاخره به روزی رسید که پسرک دیگر عادت عصبانی شدن را ترک کرده بود و موضوع را به پدرش یاد آوری کرد. پدر به او پیشنهاد کرد که حالا به ازای هر روزی که عصبانی نشود، یکی از میخ هایی را که در طول مدت گذشته به دیوار کوبیده، از دیوار بیرون بکشد. روزها گذشت تا بالاخره یک روز پسر به پدرش رو کرد و گفت همه ی میخ ها را از دیوار در آورده است. پدر دست پسرش را گرفت و به آن طرف دیوار که میخها را بر روی آن کوبیده شده و سپس در آورده شده بودند، برد. پدر روبه پسر کرد و گفت « دستت درد نکند کار خوبی کردی ولی سوراخ هایی که در دیوار به وجود آورده ای نگاه کن!! این دیوار دیگر هیچوقت دیوار قبلی نخواهد شد. پسرم وقتی تو در حال عصبانیت چیزی را می گویی یا کاری را انجام می دهی مانند میخی است که بر دیوار دل طرف مقابل می کوبی یا چاقویی است که به شخصی بزنی و آن را در آوری، بعد از این کار، مهم نیست چند مرتبه به شخص روبرو بگویی « معذرت می خواهم ».

پرخاشگری و زورگویی ، نشانه شهامت و قدرت در ما  
نخواهد بود ، بلکه نشانه حماقت و سست عنصری  
ماست پس با دیگران به نحوی رفتار نمایید که دوست  
دارید آنان با شما همان برخورد را داشته باشند.



به نظر شما چه آثار مثبتی  
برای کنترل خشم وجود دارد؟

.....

.....

# با انسان های پر خاشاک چگونه برخورد نماییم ؟

- اگر حالت تدافعی بگیرید، فشم او را تشدید می کنید، پس آرام باشید .
- در مقابل عصبانیت او سکوت کنید .
- تمت هیچ شرایطی در مال پرفاشگری از او انتقاد و نصیحت نکنید.
- به او آب فنک برسانید .
- خود را از قبل برای عصبانیت دیگران آماده کنید .
- قضاوت را کنار بگذارید
- در مقابل افراد عصبانی نهنید
- رفتار دفاعی نداشته باشید
- فشم را با فشم جواب ندهید.
- فاصله بین خودتان و او را حفظ کنید.



# با بخشش، کوچک نخواهیم شد!

امام صادق علیه السلام:  
مَا مِنْ عَبْدٍ كَظَمَ غَيْظًا إِلَّا زَادَهُ اللَّهُ  
عَنَّا وَجَلَّ عَنَّا فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ

هیچ بنده ای خشم خود را  
فرو نخورد، مگر این که  
خداوند عنر و جل بر عزت  
او در دنیا و آخرت افزود.





# معیار خشم

اگر خشمگین شدن برای  
ارزش های انسانی و  
الهی صورت گیرد، خشم  
شایسته و زمانی که خشم  
برای خواسته های شخصی و  
نفسانی صورت گیرد، خشم  
نا درست و مذموم خواهد بود



## منابع:

- قرآن کریم ترجمه آیه المکارم شیرازی
- نهج البلاغه
- اصول کافی
- تفسیر المیزان علامه طباطبائی
- مدیریت خشم
- معراج السعاده
- اخلاق شبر
- مدیریت خشم در خانه
- مهارت مقابله با خشم
- مدیریت خشم برای والدین
- خشم و هیاهو

مجتبی یزدانپرست

پیامرسان ایتا: M-eshragh