

مهارت کنترل عصبانیت

مدرس: زهرا طلائیان
دانشجوی دکتری روانشناسی
دبیرستان دخترانه شهدای موتلفه اسلامی تفکر هشتم

بِسْمِ اللهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيمِ

سوره آل عمران

آیه ۱۳۴

الَّذِينَ يُنفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ
وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ
وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

(همان) کسانی که در راحتی و سختی
(و خوشحالی و ناراحتی اموال خود را در راه خدا)
مصرف می کنند،
و خشم شدید (خود) را فرو می برند؛
و از مردم در می گذرند؛
و خدا نیکوکاران را دوست دارد.

پایگاه اطلاع رسانی حوزه نت
Hawzah.net

تعریف عصبانیت

عصبانیت واکنشی هیجانی است که از ناراحتی،نفرت،غم و اندوه،نرسیدن به اهداف و یا احساس زیان و ظلم ریشه می گیرد و در نتیجه آن تعادل روحی یک فرد به هم می خورد.





برخی از هیجاناتی که به دنبال خشم به وجود می آید،خوب و برخی مضر است.

برای مثال هیجان شما وقتی کسی به کشور شما حمله کرده است،یک هیجان مفید است؛اما زمانی که با دوست خود به خاطر یک خطای کوچک،کتک کاری می کنید،یک هیجان بد را از خود نشان داده اید.

چرا قرآن کریم افراد را به کنترل خشم و بخشیدن دیگران توصیه کرده است؟

قرآن کریم در آیات متعدد با ترغیب مؤمنان به فروبردن خشم،این مطلب را بیان می کند که برای **اتخاذ تصمیم مناسب،هنگام خشم،باید بین عقل و احساس تعادلی ایجاد کرد که از آثار سوء ابراز نامتناسب خشم به دور بماند و این امر نیاز به ایمان حقیقی به خداوند دارد.**

«و الذین یجتنبون کبائر الاثم و الفواحش و اذا ما غضبوا هم یغفرون»

«و کسانی که از گناهان بزرگ و زشتکاریها، خود را به دور می دارند و چون به خشم در می آیند در می گذرند.»

(شوری /۳۷)

پس «عاقل، گذشت می کند تا در آتش سوزان خشم نسوزد».



دو شیوه عمل زمان عصبانیت:
۱ـعکس العمل منطقی
۲ـعکس العمل غیر منطقی



عکس العمل منطقی

گاه ممکن است که فردی با رفتار و گفتار خود شما را نارحت کند، اما شما با گفتار یا رفتار خود به گونه ای با طرف مقابل برخورد می کنید که نه تنها فرد از رفتار خود پشیمان می شود، بلکه به یک دوست صمیمی تبدیل می شود. افرادی که هنگام خشمگین شدن عکس العمل منطقی از خود نشان می دهند ،معمولا عزت نفس بسیار بالایی دارند.



عکس العمل غیر منطقی

۱- پرخاشگری کلامی
۲- پرخاشگری فیزیکی







آثار روانی و اجتماعی عصبانیت

۱-نوجوان عصبانی و پرخاشگر معمولا به درس های خود کمتر توجه میکند و تمرکز کمتری بر روی موضوعات درسی و گفته های معلم دارد.

۲-نوجوان خشمگین بد دهن و اهل درگیری را والدین و معلم و هم کلاسی ها و حتی مردم دوست ندارند.

۳-در مواقع سختی دیگران از دانش آموزی که اهل درگیری است کمتر پشتیبانی میکنند.

۴- نوجوان عصبی با خلق و خوی آتشین معمولا بیشتر از بقیه به دفتر مدیر احضار میشود و معلم و همکلاسی ها از او ناراضی هستند.

۵-نوجوان عصبی و پرخاشگر معمولا از عزت نفس پایینی برخوردارند و نمیتوانند با دیگر هم کلاسی های خود رابطه ی مستحکم و قوی در آینده برقرار کنند.

مهارت کنترل خشم

۱)سعی کنید از احساسات خود آگاه شوید(به خود بگویید که من اکنون خشمگینم)

۲)درباره پیامدهای خشم خود کمی فکر کنید.

۳)خود را آرام سازید.



۴)خشم خود را به صورت های صحیح بروز دهید.

۵)محیط ناراحت کننده را ترک کنید.

۶)افکار منفی خود را اصلاح کنید.

۷)برای آرام کردن خشم خود از دیگران کمک بگیرید.

۸)هنگام خشم سعی کنید بنشینید.

۹)خشم آتش است،با خوردن کمی آب،آتش را خاموش کنید.

۱۰)خداوند را یاد کنید تا آرامش پیدا کنید.

مشاهده فیلم


aparat.com/arshia.o


بحارالأنوار، ج۷۳، ص ۲۶۴
امام باقر(ع)
هر کس در حال ایستادن خشمگین شود، بنشیند
که این کار، به سرعت وسوسه شیطان را از او دور می کند
و اگر نشسته است، برخیزد.

نکته مهم

اگر فردی به شما پرخاش کرد،اول سکوت کنید و پس از آنکه خشم طرف مقابل برطرف شد، به آرامی با او صحبت کنید. به یاد داشته باشید فردی که عصبانیت او به مرحله انفجار رسیده است، قادر به پیش بینی نتایج اعمال و رفتار خود نیست.

تکلیف این هفته:
والدین شما برای کاهش عصبانیت یکدیگر چه کاری انجام می دهند؟

با سپاس از همراهی شما

