



استاد مرشدی

جلسه هفتم روش‌ها و فنون مشاوره ۱۴۰۲/۲/۱۰

خشم: واکنش غریزی در مقابل موقعیتی است که مورد انتظار ما نیست و یک هیجان روحی است که نباید از آن بترسیم باید خشم را بشناسیم تا به خود آسیب نزنیم شاید باعث رشد ما بشود خشم چهار بعد روحی روانی دارد.

الف: فیزیولوژیکی ب: ذهنی ج: چهره‌ای د: انگیزش تخریب

ذهنی: در ذهن به وجود می‌آید که چرا به وجود آمده است چرایی وجود دارد چرا به من بی‌توجه شده است چرا من را تأیید نکرده‌اند چرا این اتفاق افتاده است و امثال این‌ها؛ **فیزیولوژیکی:** تپش قلب گرفتگی، گرفتگی عضلات، لرزش بدن، عرق کردن از موارد این گزینه است. **چهره‌ای:** چهره تغییر می‌کند چشم قرمز می‌شود مردمک چشم گشاد یا تنگ می‌شود صورت فرد برافروخته می‌شود پره‌های بینی باز می‌شود که همه نشان از خشم فرق دارد. **انگیزش تخریب:** شروع به پرخاشگری می‌کند به روش‌های مختلف طعنه زدن سرزنش کردن پرت کردن اجسام چون احساس می‌کنیم به حریم خصوصی ما حمله شده است و طیف آن از رنجش خفیف پرخاش‌گری شدید ختم می‌شود.

انواع خشم: خشم ابرازی: به صورت فیزیکی کلامی پرخاشگری صورت می‌گیرد درگیر می‌شویم این پرخاشگری بارز است به صورت باج‌گیری است قلدری و تهدید اتفاق می‌افتد و انتقاد هم دارد پرخاشگری منفعلانه: شخصیت منفعل مهاجم این نوع پرخاشگری را داراست خشمگین است و به علت‌های متفاوت مثل ترس از قضاوت و تأیید نشدن و اتفاق می‌افتد و چون می‌خواهد وجهه خوبی از خود نشان دهد این نوع پرخاشگری را داراست پذیرش و کنترل در این نوع پرخاشگری وجود ندارد فقط پرخاشگری را بروز نمی‌دهد و در درازمدت باعث بیماری‌های مختلفی همچون افسردگی می‌شود و شاید در زمان خاصی باعث شود که این نوع خشم را به صورت انفجاری بروز دهد.

خشم ابراز وجود: این نوع خشم مثبتی است فرد را به کمال اقتدار و رشد می‌رساند و با این احساس منطقی و قاطع برخورد می‌کند یعنی الان می‌پذیرم که در این شرایط و این مشکل به خاطر خود من است که خشمگین شده‌ام و توقع ندارم بقیه مثل من برخورد کنند.

علت‌های خشم: الف: بیرونی ب: درونی **خشم بیرونی:** شکست درمورد تحصیلات اتفاق بیفتد شکست عاطفی روی داده باشد و یا فرد شغلی را پیدا نکرده باشد یعنی شکست‌هایی که مربوط به عوامل بیرونی است که اتفاق افتاده است و محرک از بیرون بر فرد عارض شده است. **خشم درونی:** به زمان کودکی فرد برمی‌گردد و به نحوه روابط والدین با هم نحوه روابط والدین با فرد و شیوه روابط والدین با بچه‌های دیگر تحت تأثیر است این خشم تحت تأثیر رویدادها و حوادث دوران کودکی اتفاق افتاده است به طور مثال مادر خانواده با یکی از اقوام دچار تنش شده است و حال روحی‌اش خوب نبوده است و این بی‌حوصلگی و حال بد را به بچه‌ها انتقال داده است.