



بسمه تعالی

جلسه هشتم مشاوره نوجوان ۱۴۰۲/۲/۱۷

استاد مرشدی

خنثی سازی افکار ناکارآمد:

۱- از درستی افکار خود مطمئن هستم و یا به عبارتی آیا برداشتم از رفتار دیگران درست است در غیر این صورت فرد مستعد خشم می شود مثلاً خواهرم در این مجلس رفتاری که از خود بروز داد یا صحبتی که کرد کنایه به من داشته است و یا منظورش من بوده ام در این مورد بیشتر افراد خودشیفته اند که این افکار را دارند چون خودمحوری و خودبزرگ بینی دارند و دارای غرور کاذب هستند.

۲- آیا این موضوع ارزش عصبانیت را داراست: افرادی هستند که در این موضوع و در موقعیت و اتفاقی که روی داده است احساس بزرگ نمایی و فاجعه انگاری می کنند مثلاً اگر کسی حرفی به آن ها زده است آن قدر بزرگش می کنند که از آن فاجعه می سازند در صورتی که آن حرف آن قدر ارزش بزرگ کردن را نداشته است.

۳- همیشه همه افراد همه جا درست باید رفتار کنند: این فکر ناکارآمد به کمال گرایی فرد برمی گردد.

۴- آیا خود من تا حالا اشتباه نکردم: همه انسان ها اشتباه می کنند و انسان جایزالخطاست یعنی این که اشتباه دیگران را بزرگ نمایی نکنیم و اشتباه هایی را که از خود ما سر می زند کوچک بشماریم.

۵- آیا اشتباه دیگران مجوزی هست برای اشتباه من: یعنی اگر اشتباهی از دیگران در قبال من سر زد من هم باید در مقابل همان کار را با آن ها انجام دهند این مکانیزم مقابل به مثل است که لجاجتی را به راه می اندازد که صحیح نیست.

۶- بهترین واکنش در زمان عصبانیت چیست؟

۷- اشتباه دیگران از ارزش ذاتی من کم می کند: انسان هایی که عزت نفس پایین و اعتماد به نفس پایینی دارند در قبال یک حرف مخالف زود از کوره در می روند و عصبانی می شوند زیرا از درون احساس حقارت می کنند ولی اگر احساس هویت بکنند اهمیت نمی دهند.

شیوه مواجهه با فرد خشمگین

۱- پیش بینی به موقع: یعنی این که فرد در چنین شرایطی خشمگین می شود و در چه موقعیتی چیزها و شرایط درونی مثل احساس حقارت دارد خسته است؛ چیزی ندارد؛ تحریک حسادت او را می آزارد و مکانیزم های بیرونی مثل موقع کار کردن و یا در گیر کردن در ترافیک و یا این که سرکار دیر رسیده است کفشش پایش را اذیت می کند و بیرون رفته اید و پایش را می زند و کلا حوادث بیرونی باعث خشم او شده است.



۲- **علایم خشم:** یک سری علایم فرد را قبل از خشمگین شدن باید شناسایی کرد مثلاً سر را توی گوشی خود می کنند و پره های بینی اش می لرزد در را به هم می کوبند یا پایش را تکان می دهد این ها هم باید مورد بررسی قرار بگیرد.

۳- باید وقتی فرد عصبانی است و خشمگین است با او همدلی کرد تا علت خشم را بفهمید و موقعیت را مدیریت کنید قرار نیست که هر چیزی او می گوید را شما از درون تأیید کنید حال می توانید با ابراز همدلی سر را تکان دهید و یا این که بگویید مثلاً می دانم چه می گویی و وقتی آرام تر شد علت را از او جویا شویم با جمله اگر دوست داری توضیح بده.

۴- در برابر فرد خشمگین از خود دفاع نکنید موضع نگیرید وارد جدل نشوید هر چند غیرمنطقی صحبت بگوید خونسرد باشید مقابله به مثل نکنید و فرصت ابراز احساس را به فرد بدهید اگر مقصر بودید انکار نکنید چون فرد را در موضع لجبازی می اندازید توجیه هم نکنید که باعث ترس است.

پایان