

خشم می کشد!

۲۱ فن کنترل خشم

شما می توانید این PDF را کپی کنید!

شما می توانید این PDF را هدیه بدهید!

شما می توانید این PDF را به اشتراک بگذارید!

شما نمی توانید این PDF را بفروشید!

شما نمی توانید این PDF را تغییر بدهید!

شما نمی توانید متن این PDF را بدون ذکر منبع به صورت

آنلاین یا آفلاین استفاده کنید!

خشم می کشد!

۲۱ فن کنترل خشم

خشم می کشد!

خشم چیست؟



خشم یک احساس و هیجان طبیعی و سالم بشری است که به صورت جسمی و هیجانی نشان داده می شود. خشم واکنش طبیعی انسان نسبت به شرایط و موقعیت هایی است که در آن دچار ناکامی می شود و احساس تهدید می کند، این احساس می تواند از یک احساس خفیف ناخوشایند تا یک احساس شدید عصبانیت باشد.

پرخاشگری

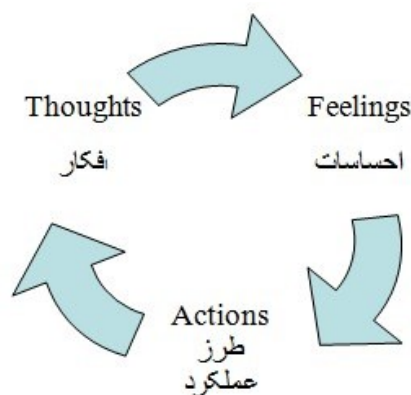
پرخاشگری یک رفتار است که منجر به آسیب خود فرد یا دیگران می شود. پرخاشگری می تواند به شکل سوء استفاده کلامی، تهدید کردن یا اعمال آسیب زننده باشد.

خشم می کشد!

۲۱ فن کنترل خشم

خصومت

خصومت یک اصطلاح مرتبط با خشم و پرخاشگری است. خصومت به مجموعه ای از نگرشها و قضاوتهای برانگیزاننده رفتارهای پرخاشگرانه اطلاق می شود. بنابراین خشم یک هیجان و پرخاشگری یک رفتار است در حالی که خصومت نگرشی است که شامل دوست نداشتن دیگران و ارزیابی منفی آنان است.



احساسات و افکار و رفتار، مانند یک چرخه روی هم تاثیر می گذارند.

خشم چه مواقعی مشکل ساز می شود؟

زمانی که شدت خشم بیش از حد باشد.

بسیار تکرار شود.

و به شیوه نامناسب ابراز شود.

خشم می کشد!

۲۱ فن کنترل خشم

چه زمانهایی خشمگین می شویم؟

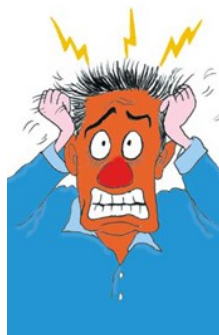
بطور کلی می توان گفت خشم می تواند توسط رویدادهای درونی و بیرونی برانگیخته می شود . ممکن است از یک فرد مثل دوست، همسر ، فرزند ، همکار یا رئیس تان یا رویداد گیر افتادن در ترافیک ، لغو پرواز خشمگین شوید. همچنین خشم ممکن است از نگرانی یا اشتغال ذهنی درباره مشکلات شخصی ناشی شود. خاطرات رویدادهای ناراحت کننده و خشم برانگیز نیز می تواند موجب بروز خشم گردد.



خشم می کشد!

۲۱ فن کنترل خشم

مضرات خشم



✎ عصبانیت توانایی ما را برای خوشحالی از بین می برد زیرا عصبانیت و خوشحالی در تضاد با یکدیگر هستند.

✎ عصبانیت موجب خارج شدن روابط خانوادگی و دیگر روابط از مسیر صحیحشان می گردد.

✎ عصبانیت موجب کاهش مهارت‌های اجتماعی، سازش و مصالحه شده و دیگر روابط را نیز در معرض خطر قرار می دهد.

✎ عصبانیت به معنای از دست دادن کار است، زیرا روابط را نابود می کند.

✎ همچنین عصبانیت به معنای شکست در کاری است که در صورت عدم عصبانیت و داشتن خلقی نرمتر میتوان موفقیتی در پی داشت.

✎ عصبانیت منجر به افزایش فشار و استرس می گردد (و این رابطه دو طرفه است، عصبانیت منجر به افزایش استرس و استرس موجب عصبانیت بیشتر است)

خشم می کشد!

۲۱ فن کنترل خشم

مدیریت خشم

قبل از اینکه جر و بحثی را شروع کنید

با خود فکر کنید آیا موضوع واقعا ارزشش را دارد که شما را عصبانی کند؟ یا می توانید به سادگی از آن بگذرید؟ و یا طور دیگری رفتار کنید.

به نشانه های بروز خشم دقت کنید

در هنگام خشم ابتدا نشانه های آغازین و هشدار دهنده خشم بروز می کند. با شناخت این نشانه ها و کنترل آن ها می توان از شدت پیدا کردن خشم جلوگیری کرد. تغییرات بدنی همچون افزایش ضربان قلب، افزایش فشارخون، منقبض شدن عضلات، تغییر تنفس، مشت شدن دست ها و به هم فشردن دندان ها از نشانه های فیزیولوژیک خشم می باشند.

قبل از نشان دادن هرگونه واکنش، توضیح بخواهید

با پرسیدن سؤال های مختلف وقت را بگذرانید. می توانید از صحبت های دیگران استفاده کرده و سؤالاتی از آنها بپرسید. با این کار به آن فرد زمان می دهید که اشتباه خود را تصحیح کند.

خشم می کشد!

۲۱ فن کنترل خشم

🌸 واکنش خود را به بعد از رفع شدن عصبانیتان موکول کنید

مطمئن باشید هنگام خشم، همیشه اولین راهی که به ذهن می‌رسد بهترین راه نیست، بنابراین با به تعویق انداختن خشم می‌توانید بهترین راه را برگزینید.

بنابراین اگر عصبانی هستید با شمردن از ۱ تا ۵۰ واکنش خود را در برابر شرایط موجود به پس از رفع شدن عصبانیتان موکول کنید. سرگرم کردن خود با افکار دیگر به شما کمک می‌کند در آن لحظه بر خود مسلط شوید و با احساسات ضد و نقیض خود کنار بیایید. وقتی بر خشم خود فائق آمدید به جای سرزنش کردن خود، به خود تبریک بگویید و با آرامش خاطر به حل مشکل بپردازید. به خاطر داشته باشید که در حالت عصبانیت، مشکل بتوان طرف مقابل را متوجه درستی دیدگاه خود کرد؛ بنابراین اثبات درستی حرف یا موضع خود را به پس از رفع عصبانیت موکول کنید.

🌸 از مسائل و مشکلات جزئی عصبانی نشوید

وقتی از دست فردی یا چیزی عصبانی می‌شوید برای لحظه‌ای با خود تامل کنید که آیا ارزش دارد خود را به خاطر مسائل و مشکلات جزئی و پیش‌پا افتاده عصبانی کنید.

🌸 موقعیت را ترک کنید

زمانی که فکر می‌کنید در صورت ادامه بحث دیگر نمی‌توانید خشم خود را کنترل کنید ادامه صحبت تان را به زمان دیگری موکول کنید، با این کار به خود و طرف مقابل فرصت می‌دهید تا از عصبانیت و خشم فاصله بگیرید و رفتار مناسب تری داشته باشید. برای این منظور می‌توانید بگویید: "الان شرایط روحی مناسبی نداریم، ممکن است حرف‌هایی بزنییم که بعداً پشیمان شویم اجازه بدهید در شرایط بهتری با یکدیگر صحبت کنیم." و یا این که "من الان عصبانی‌ام، بعد در مورد این موضوع صحبت خواهیم کرد".

خشم می کشد!

۲۱ فن کنترل خشم

🌀 احساس منفی خود را بیان کنید

نکته مهم این است که اگر ناراحتی خود را به زبان نیاورید کسی نمی داند که شما چه احساسی دارید. به جای نمایش خشم و پرخاشگری (مثلا اخم کردن ، سخن نگفتن، داد و فریاد زدن و فحاشی و بددهنی) با استفاده از کلمات مناسب احساس خود را بیان کنید. مثلا بیان کنید "زمانی که به حرف های من توجهی نمی کنید، ناراحت می شوم". با بیان احساسات خود ، زمینه مناسبی برای حل مشکلی که چنین احساساتی را به وجود آورده است، فراهم می کنید.

🌀 پیامدهای بددهنی

فحاشی و بددهنی از اعتبار و احترام شما می کاهد. روابط شما را با دیگران به خطر می اندازد. موجب آزار دیگران می شود و مهم ترین پیامد آن این است که شرایط را بحرانی تر و سخت تر می کند. پس بهتر است در هنگام خشم خود را آرام کنید. تکنیک هایی مانند تنفس عمیق، شست و شوی دست و صورت، نوشیدن آب و پیاده روی و گوش دادن به موسیقی ملایم در کاهش خشم و عصبانیت موثر می باشد.

🌀 عذرخواهی کنید

از عذرخواهی نترسید! اگر متوجه شدید رفتار شما باعث ناراحتی و عصبانیت اعضای خانواده شده است عذرخواهی کنید. این امر برای ترمیم رابطه و کاهش اثرات زیانبار پرخاشگری ضروری می باشد.

🌀 مزاح کنید

خشم می کشد!

۲۱ فن کنترل خشم

شوخی با خشم مغایرت دارد. یاد گرفتن این که به واکنش هایمان بخندیم نه تنها به ما کمک می کند که خشم خود را کاهش دهیم، بلکه به ما کمک می کند با دیگران ارتباط بهتری برقرار کنیم.

🌀 کنترل زبان

هنگام خشمگین شدن نخستین مطلبی که باید به آن توجه کنید کنترل زبانتان است (یعنی هر سخنی را نگویید و اول فکر کنید). اگرچه کنترل زبان هنگام عصبانیت و خشم، سخت و دشوار است، چون برای برخی افراد کنترل دست خود که به کسی صدمه نزنند و کنترل پای خود که در مسیر خلاف گام برندارند، بسیار آسان تر از کنترل زبان است، اما باید بدانیم که بسیاری از گناهان و خطاها به دلیل کنترل نکردن زبان روی می دهد.

🌀 نفس عمیق بکشید

در لحظه عصبانیت چند نفس عمیق بکشید. این کار باعث خون‌رسانی بهتر به سلول‌ها و بافت‌های بدن و فعالیت بهتر مغز می‌شود. در نتیجه قادر خواهید بود بهتر مشکل خود را بررسی کنید و چگونگی مقابله واقع‌بینانه را با آن بیابید.

🌀 اهمیت ندهید

بسیاری از مواقع با چشم پوشی از برخی مسائل یا رفتارها می‌توان خود را از افتادن در دام عصبانیت نجات داد. به عنوان مثال اگر کسی با شما رفتار ناعادلانه‌ای داشت به جای غصه خوردن و سرکوب کردن خشم‌تان بسادگی از کنار آن بگذرید و به خاطر آن اعصاب خود را فرسوده نکنید.

خشم می کشد!

۲۱ فن کنترل خشم

دیدگاه‌های مختلف را مد نظر قرار دهید

گاهی یک مساله یا مشکل از ابعاد مختلفی قابل بررسی است و با دیدگاه‌های مختلفی می‌توان به آن پرداخت، در نتیجه تصمیم‌گیری درباره درست یا غلط بودن آن، کاری بیهوده است. متفاوت بودن دیدگاه‌های طرف مقابل ما نباید باعث شود فکر کنیم او اشتباه می‌کند یا این که حق فقط با ماست.

با کسی که می‌تواند آرامتان کند حرف بزنید

همیشه کسی را برای درد دل کردن و تکیه کردن داشته باشید، چه داخل و چه خارج از محل کار. در این مواقع سعی کنید که با او بیرون رفته و کمی صحبت کنید. درست نیست که همه‌ی احساساتتان را در خود نگاه داشته و بیرون نریزید. با این کار سلامتی خودتان به خطر خواهد افتاد. با دوستی صمیمی در مورد این مشکلات صحبت کنید تا او آرامتان کرده و کنترل خود را دوباره بازیابید.

بینید چه چیز باعث عصبانیتان می‌شود تا بتوانید پیش‌بینی و کنترل کنید

آگاه باشید که در چه موقعیت‌هایی کنترل خود را از دست داده و عصبانی می‌شوید. وقتی فهمیدید که چه چیز منجر به عصبانیتان می‌شود درصدد جلوگیری از ایجاد چنین موقعیت‌هایی برآیید. با اینکه یاد بگیرید که چطور با این موقعیت‌ها کنار بیایید تا موقعیت‌های کاریتان خدشه دار نشود.

دیگران را بشناسید

خشم می کشد!

۲۱ فن کنترل خشم

ببینید رفتار هر کدام از اطرافیان چه علائمی دارد. ممکن است خیلی از حرف های آنها که برای شما مثل انتقاد می ماند، در واقع حکم شوخی داشته باشد. با شناختن شخصیت و رفتارهای دیگران، بهتر می توانید با انتقادات آنها کنار آمده و خشم خود را کنترل کنید.

🌀 بنویسید

کلماتی که موقع عصبانیت بیان می کنید را روی کاغذ بنویسید و سعی کنید دیگر هنگام مشاجره و عصبانیت آنها را تکرار نکنید.

🌀 بجای داد زدن حرف بزنید

در مورد چیزی که دارید می گوئید کمی فکر کنید و صدای تان را بلند نکنید. در مورد چیزی که شما را عصبانی کرده با آرامی توضیح دهید. سعی کنید قبل از اینکه پاسخ بدهید به آنچه فرد مقابل تان هم می گوید گوش کنید. در پایان هر روز خشمتان را دور بیندازید.

🌀 به فواید و مضرات عصبانیت فکر کنید

بعد از اینکه عصبانیت تان فروکش کرد با خود فکر کنید این عصبانیت چه فوایدی برای من و فرد مقابل داشت؟ آسیبها و اثرات منفی آن روی من و دیگری چه قدر بود؟ آیا مشکل را برطرف کرد؟

🌀 موقعیت را بپذیرید

خشم می کشد!

۲۱ فن کنترل خشم

برخی چیزها را نمی‌توان تغییر داد. گاهی باید به جای عصبانی شدن وضعیت کنونی را پذیرفت و با آن سازگاری پیدا کرد. در این صورت لازم است شیوه‌های مقابله با مشکلات را یاد گرفته و یا آنها سازگار شوید.

هنگام خشم هیچ تصمیمی نگیرید

هنگام خشم به هیچ وجه تصمیم نگیرید. زیرا هنگام عصبانیت با عقل و منطق تصمیم نمی‌گیرید.

در پایان اگر احساس می‌کنید که قادر به حل مشکل خود نیستید و کنترل خشم مشکل جدی شماست از یک روانشناس و یا مشاور برای حل مشکل خود کمک بگیرید.

این که چگونه و کجا خشم خود را بروز دهید به شرایط بستگی دارد. لذا افرادی که کنترل عصبانیت در آنها سخت و دشوار است نیاز به برنامه‌ای برای کنترل عصبانیت دارند. با این حال راهکارهای فوق به شما کمک خواهد کرد تا بر خشم خود مسلط شوید یا آن را به طرز صحیحی بروز دهید.



یادمون باشه خشم یک احساس طبیعی است .

Farzaneganehooshmand.com

مرکز تخصصی کودک ، نوجوان ، خانواده