



مرکز مشاوره مشهد

کنترل خشم

کنترل خشم: خشم احساسی است که به صورت بدنی (جسمانی) و هیجانی ابراز می شود. خشم واکنش طبیعی ارگانیسم نسبت به شرایطی است که فرد دچار ناکامی می شود. این احساس می تواند یک احساس خفیف ناخوشایند یا یک احساس شدید عصبانیت را در برگیرد
شیوه های کنترل خشم:

الف) برخی افراد هنگام خشم سعی می کنند آن را نشان ندهند. گفته می شود که این افراد خشم خود را فرو می خورند.

ب) برخی افراد هنگام احساس خشم، رفتارهای پرخاشگرانه ای از خود نشان می دهند برای مثال با صدای بلند داد می زنند.

ج) برخی افراد علی رغم احساس خشم کاری نمی کنند که به فرد مقابل آسیب برسانند. ولی احساس خود را نشان داده و خواسته های خود را ابراز می کنند. این رفتارهای قاطعانه، سازگارانه ترین رفتارها در هنگام احساس خشم می باشد.

شیوه های عملی برای کنترل خشم:

الف) آرام سازی: تنفس عمیق یکی از انواع تکنیک های آرام سازی است. شما می توانید از هر کدام از تکنیک های آرام سازی که بخواهید استفاده کنید. تمرینات تمرکز ذهن می تواند مفید باشد.

تکنیک های تمرکز عمیق، به صورت زیر در منزل قابل اجرا است:
۱- سعی کنید یک اتاق ساکت یا یک مکان آرامی را برای نشستن انتخاب کنید.

۲- در یک وضعیت راحت بنشینید و دستها و پاهایتان را به صورت آزاد روی همدیگر قرار دهید دستهایتان را به صورت راحت روی شکم خود بگذارید.

۳- از طریق بینی خود عمل دم را انجام دهید و تا چهار بشمارید. در این شرایط شکم خود را با هوا پر کنید به طوری که دستهایتان که روی شکم تان قرار دارد بالا بیاید. نباید ریه هایتان را منبسط کنید.

۴- در حالی که از یک تا شش می شمارید عمل بازدم را از طریق دهان انجام دهید و هوا را خارج کنید.

۵- برای آرام شدن این مراحل را ۱۰ بار تکرار کنید. وقتی می خواهید تنفس عمیق را به عنوان یک تمرین روزانه انجام دهید. می توانید آن را ۱۰-۱۵ دقیقه طول دهید.

ب) تغییر خودگویی های منفی:

تفسیرها از موقعیت ها و آنچه به خود می گوئیم می تواند باعث خشم یا آرامش شود. در این مواقع ببینیدشید که آیا می توان نوع دیگری به موضوع نگاه کرد. به مثال زیر نگاه کنید:

افتضاح است... و وحشتناک است... خیلی بد شد، حق دارم ناراحت باشم. ولی دنیا به آخر نرسیده.

ج) حل مشکل: گاهی علت خشم ما یک موضوع واقعی است و خشم

یک واکنش طبیعی نسبت به آن می باشد. ولی اگر تسلیم خشم خود شویم ممکن است رفتارهایی انجام دهیم که مشکل را پیچیده تر کند.

بنابراین مهارت یافتن بهترین راه حل، برای دفع چنین مشکلاتی است.

د) ایجاد تغییر در محیط: گاهی عوامل موجود در محیط بر میزان خشم ما تاثیر دارد. پس اگر عصبانی هستید سعی کنید برخی عوامل محیط را تغییر دهید و گاهی نیز ترک موقعیت، موثر می باشد.

ه) خشم خود را به شیوه ای سازگارانه ابراز کنید: کنترل خشم به این معنی نیست که اصلا خشم خود را نشان ندهید بلکه شامل ابراز خشم به شیوه ای سازگارانه است.