

کنترل خشم

- خشم پدیده ای طبیعی بوده ومانند سایر احساسات نشانه سلامتی ، تندرستی و عواطف انسانی است.

- هنگامی که خشم از کنترل خارج شود می تواند پیامدهای ناگوار و روابط شخصی و تمامی عرصه های زندگی به وجود آورد .

- ببینید چه چیزهایی باعث خشم تان می شود.وقتی فهمیدید علت خشم تان چیست، درصدد جلوگیری از بروز چنین موقعیت هایی برآئید.

- کمی قدم بزیند تا خشم تان فروکش کند.خودرااز محل خشم دور کنید تا بتوانید عصبانیت تان فراموش کنید . از این طریق دوباره می توانید کنترل احساسات تان را بدست آورید.

- در هنگام عصبانیت از روش خود آرام سازی استفاده کنید.پیش از آن که پاسخ دهید، تاده بشمارید .همچنین می توانید با تنفس آرام و عمیق ودر مدتی کوتاه خودرا آرام کرده ودروضعیت بهتری راه حل های خودرا بررسی کنید.

- با کسی که می تواند در شما آرامش ایجاد کند حرف بزیند.درست نیست که همه احساسات را در خود جمع کنید. درد دل کردن با چنین فردی قطعاً شما را آرام خواهد کرد.

-اطرافیانتان را بشناسید.با شناخت عادات، خلقیات وشخصیت اطرافیانتان بهتر می توانید رفتار و برخورد آنها را در موقیت های مختلف پیش بینی نموده، بنابراین باقدرت و آمادگی بهتری میتوانید با انتقادهای آنان کنار آمده وخشم خود را کنترل کنید.

- احترام خود را همواره درنظر داشته باشید.هیچگاه وتحت هیچ شرایطی به دیگران بی احترامی نکنید ، حتی اگر حق باشما باشد.

- در پایان هرروز خشم تان را دور بیندازید .با خود تمرین کنید که با ترک موقعیت، خشم خودرا نیز دور بریزید و بعد به کارهای مورد علاق و لذتبخش نظیر بیرون رفتن با دوستان ویا تماشای برنامه دلخواه خود از تلویزیون بپردازید.

- کنترل بد عصبانیت نه تنها موجب ناراحتی اطرافیان تان می شود بلکه می تواند سلامت شما و روابط کاری تان و ارتباطات تان را هم به خطر بیندازد.

-فعالیت جسمی به شما کمک می کند که عصبانیت شما طول مدت کوتاهتری داشته باشد. با افزایش توان جسمی قدرت غلبه شما بر عصبانیت بیشتر می شود.

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



- در مراحل شدید عصبانیت بهتر است از مواجهه با فردی که از دست او عصبانی هستید دور شوید و در مقابل او قرار نگیرید. به جای این چند لحظه به خود فرصت بدهید تا آرام شده و در مورد روش های ابراز عصبانیت کمی فکر کنید.

- این یک باور غلط اجتماعی است که می گویند بیرون ریختن غضب و خشم و عصبانیت همیشه بهترین راه احساس راحتی است. خالی کردن خود با فریاد و عصبانیت می تواند باعث بروز مشکلات بیشتر شود. به جای اینکه آنها را حل کند. این کار می تواند روابط بین افراد را بدتر کرده و شیوه خوبی برای الگو بودن برای کودکان نیست.

- در مورد چیزی که دارید می گویند 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.

- اگر می بینید که ترافیک و شلوغی خیابان ها شما را عصبانی می کند، از وسیله دیگری به غیر از اتومبیل خود برای رفت و آمد استفاده کنید یا اگر امکان دارد مکان شغل خود را نزدیک محل زندگی تان انتخاب کنید.

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

- با خود فکر کنید و راه حل های دیگری را به غیر از عصبانیت برای حل مشکل پیدا کنید.

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

- عصبانیت موجب افزایش هورمون استرس و عصبانیت در بدن شما می شود که این خود موجب افزایش فشار خود شما می شود. پس بگذارید با آرامش مشکلات برطرف شود، چرا که عصبانیت های طولانی مدت و شدید سلامت قلب شما را هم به خطر می اندازد.

- نباید اجازه بدهم خشم دیگران بر من اثر بگذارد و باید خویشتندار باشم.

- افراد بیشتر تفاوت بین خودخواهی و احقاق حقوق خود را نمی دانند. رفتار پرخاشگرانه عملی خودخواهانه است ، چون هدف آن برآورده ساختن نیاز خود بدون توجه به خواسته های دیگران است ؛ ولی جرات ورزی نشان می دهد که ما انعطاف پذیر و اهل گفتگو هستیم ، همچنین نشان دهنده آن است که ما نسبت به مراقبت از خود متعهدیم .

- در حقیقت گذشت به معنای از یاد بردن خطای افراد نیست. بلکه هنگامی که کسی خطای کس دیگری را نادیده می گیرد و می بخشد در واقع خود را از خشمگین شدن می رهااند و به امور روزمره خود می پردازد.

- بخشش و گذشت باعث می شود که در کشمکش ها برگ برنده همیشه در دست ما باشد چون از موضع قدرت و با اعتماد به نفس از خطای افراد چشم پوشی می کنیم .

- آیا می دانید وقتی شما با خودتان دوست نباشید، چقدر مشکل است فرد دیگری دوست شما باشد؟ وقتی یک یا هر دو نفر با مشکل عزت نفس دست به گریبان هستند، یک بن بست بزرگ در رابطه وجود دارد. اگر خودتان نمی توانید کاری کنید که خودتان را دوست داشته باشید، دوست شما هم نمی تواند چنین کاری را انجام دهد.

-اگر در یک رابطه احساس بدی دارید یا با شما بد رفتار می شود، باید مراقب خود باشید حفظ رابطه ای که شامل هر نوع رفتار توهین آمیز باشد، کار صحیحی نیست.

- رابطه ای ناسالم است که شامل رفتارهایی با منظور خاص، همراه با بی احترامی، کنترل یا توهین باشد. بعضی افراد در خانواده هایی زندگی می کنند که والدین مشاجره زیادی دارند یا با یکدیگر به

گونه ای توهین آمیز (توهین احساسی، زبانی یا جسمانی) رفتار می کنند. برای کسانی که در چنین محیط هایی بزرگ شده اند، ممکن است چنین رفتارهایی کاملاً طبیعی یا صحیح به نظر برسد. اما این رفتارها درست نیست!

- بسیاری از ما با نگاه کردن یا تقلید از خانواده و آشنایان، رفتارهایی را یاد می گیریم. بنابراین فردی که در محیطی با رفتارهای خشونت آمیز و بی احترامی زندگی می کند، شاید یاد نگیرد چگونه با دیگران با محبت و احترام رفتار کند و این که چگونه انتظار رفتار متقابل داشته باشد.

- بسیاری از ما با نگاه کردن یا تقلید از خانواده و آشنایان، رفتارهایی را یاد می گیریم. بنابراین فردی که در محیطی با رفتارهای خشونت آمیز و بی احترامی زندگی می کند، شاید یاد نگیرد چگونه با دیگران با محبت و احترام رفتار کند و این که چگونه انتظار رفتار متقابل داشته باشد.

- ارتباط خوب ، برقراری ارتباط محور اصلی زندگی انسان را تشکیل می دهد یک رابطه خوب میتواند به حل بسیاری از مسایل کمک کند. اگر چه برقراری ارتباط به نظر ساده می آید ولی مستلزم به کار گرفتن نکاتی است که بدون توجه به آنها ارتباط موثری پدید نمی آید.

- اگر یک رابطه تبدیل به جنگ قدرت شود و یکی از طرفین ناچار باشد تمام مدت برای عملی شدن نظر خود بجنگد، این رابطه دوام چندانی نخواهد داشت.

-حمایت به میزان برخورداری از محبت، همراهی و توجه دو جانبه در رابطه دوستانه تعریف شده است.





Amiralam.tums.ac.ir

آموزش به بیمار

کنترل خشم

با خودمراقبتی و امید



- لزومی ندارد با خواسته های دیگران مخالفت یا موافقت کنید اما باید به آنها بفهمانید که خواسته هایشان را درک می کنید. در مصالحه برنده یا بازنده وجود ندارد لذا باید انقدر انعطاف پذیر باشید که دیگران را خشنود و راضی کنید. هر دو طرف از بخشی خواسته های خود چشم پوشی کنند.

- وقتی انسان کسی را که به او بی حرمتی کرده می بخشد او را از کاری که کرده تبرئه نمی کند. گذشت به معنای از یاد بردن خطای افراد نیست. بلکه در واقع رهانیدن خود از خشمگین شدن است تا به امور روزانه خود بپردازد. بخشش باعث می شود برگ برنده همیشه در دست شما باشد. و حس خود کارآمدی و حس کنترل شما را بالا میبرد.

- برای طغیان های عصبی خود عذرخواهی کنید: اگر عصبانیتتان باعث شده که به کسی بی احترامی کنید، از او معذرت بخواهید. لزومی ندارد که برای عصبانیت خود توضیحی بیاورید فقط گفتن «من رفتار بدی داشتم و عذر می خواهم» کافی است تا همه سوء رفتارها را از بین ببرد.

- نصیحت پذیر باشید: اگر احساس می کنید اغلب اوقات عصبی هستید، به افرادی که نگران شما هستند مثل اعضای خانواده یا دوستان اعتماد کنید و از آنها بخواهید تا شما را در یافتن راه حلی مناسب برای برخورد با این مسئله راهنمایی کنند یا با یک روان شناس مشورت کنید.

- ذهنی را به آرام سازی اختصاص دهید: قبل از مقابله با شخص یا وضعیتی که شما را عصبانی ساخته است راهی پیدا کنید تا کمی از انرژی احساسی و هیجانی خود را تخلیه کنید. مثلا بروید کمی قدم بزنید. خانه را تمیز کنید یا یک پشت کامپیوتر نشسته اید از فشار دادن تکه ارسال برای ارسال نامه الکترونیکی غلبه آلوده خود دست نگه دارید و کمی به آن بیندیشید.

- در دستورات دینی و فرهنگ ایرانی اسلامی و سنتی ما همواره به خونسردی و جلوگیری از بروز خشم توصیه شده است؛ شاید بارها این جمله را در هنگام دعاها یا لفظی یا فیزیکی افراد از دهان بزرگترها شنیده ایم که 'صلوات بفرست'، 'یک لیوان آب بخور' و یا این که 'برو بیرون دوباره برگرد' این ها جملاتی است که آمیخته با دین و فرهنگ ما است و در بسیاری موارد توانسته از پیش آمدن بسیاری مسایل جدی پیشگیری کند.

- حمایت باید در کلیه شرایط و موقعیت ها وجود داشته باشد. برخی افراد تنها در شرایطی عادی می توانند حامی مناسبی باشند، اما در زمان های بحرانی و هنگامی که دوستشان دچار مشکل شده است ، نمی توانند حمایت خاصی انجام دهند .

- صداقت با اعتماد رابطه تنگاتنگی دارد. چرا که اگر یکی از دو طرف صادق نباشد، اعتماد کردن به یکدیگر دشوار می شود.

- اعتماد احساس آرامش دو جانبه است که با پذیرش کلام، تعهدات و رفتار یکدیگر همراه است.

- صداقت ، صداقت با اعتماد رابطه تنگاتنگی دارد. چرا که اگر یکی از دو طرف صادق نباشد، اعتماد کردن به یکدیگر دشوار می شود.

- احترام متقابل ، "احترام" در یک رابطه بدین معناست که هر فرد برای طرف مقابل خود ارزش قائل است و هرگز از حد و مرزهای طرف مقابل پا فراتر نمی گذارد.

- بسیاری از ما با نگاه کردن یا تقلید از خانواده و آشنایان، رفتارهایی را یاد می گیریم. بنابراین فردی که در محیطی با رفتارهای خشونت آمیز و بی احترامی زندگی می کند، شاید یاد نگیرد چگونه با دیگران با محبت و احترام رفتار کند و این که چگونه انتظار رفتار متقابل داشته باشد.

- خشم پدیده ای طبیعی بوده و مانند سایر احساسات نشانه سلامت، تندرستی و عواطف انسانی است. اما هنگامی که از کنترل خارج شود می تواند به حسی مخرب و ویرانگر تبدیل شده و پیامدهای ناگواری در روابط شخصی و در تمامی عرصه های زندگی به وجود آورد.

- ببینید چه چیز باعث خشم تان می شود: آگاه باشید که در چه موقعیت هایی کنترل خود را از دست داده و خشمگین می شوید. وقتی فهمیدید که چه چیزی منجر به خشم تان می شود درصد جلوگیری از ایجاد چنین موقعیت هایی برآمده یا یاد بگیرید که چطور با این موقعیت ها کنار بیایید.

- واکنش افراد دیگر را پیش بینی کنید: زمانی که می خواهید کار جدیدی را انجام دهید واکنش و عکس العمل اطرافیان تان را پیش بینی کنید. با این کار می توانید بهتر با انتقادهای و ایرادهای آن ها پس از انجام کار کنار بیایید.

- قبل از مواجه شدن با رویداد خشم بر انگیز با خودتان بگویید: این مسئله مرا ناراحت می کند اما می دهم چگونه از عهده اش برآیم، یا مثل اینکه مسئله جدی است باید خود را آماده کنم یا میتوانم از مهارت های خودم برای حفظ کنترل فردی استفاده کنم.

- یک روش ساده و موثر کنترل عصبانیت شاد نگه داشتن چهره موقع ایجاد شدن عصبانیت هست. - اساس روابط بین فردی خود را بر مذاکره و گفتگو بنا نهید. به شیوه سازنده و مفید، مذاکره کننده خوبی باشید.