

مقدمه

عصبانی شدن یک هیجان طبیعی در انسان است اما زمانی که این عصبانیت به نحو کنترل نشده تبدیل به پرخاشگری کلامی یا فیزیکی شود، ناموجه بوده و نتایج منفی برای خود شخص و اطرافیانش در پی خواهد داشت. لذا ضروریست تا همه مخصوصاً کسانی که زیاد عصبانی می‌شوند مهارت کنترل خشم را بیاموزند.

خشم چیست؟

خشم عکس‌العمل طبیعی در برابر تهدید، خطر و... است که به ما این اجازه را می‌دهد که در شرایط بحرانی از خود دفاع کنیم. بنابراین عصبانیت برای بقا و پایداری انسان‌ها ضروری و اجتناب‌ناپذیر است، ولی نباید فراموش کرد که برخورد فیزیکی با افراد و مواردی که ما را خشمگین می‌کنند، از لحاظ قانونی و معیارهای اجتماعی ناهنجار تلقی می‌گردد و پیامدهایی منفی خواهد داشت.

مهارت کنترل خشم

وقتی از مدیریت خشم صحبت می‌کنیم در واقع منظورمان کنترل خشم فرد در مرحله پیش از خشم است. مهارت کنترل خشم نه روی برانگیزاننده‌ها بلکه روی واکنش به آن‌ها متمرکز است تا فردی که دائماً به علت برانگیزاننده‌های درونی و بیرونی تحریک می‌شود بتواند عصبانیت خود را مهار و آن را کنترل کند. مدیریت خشم در واقع به فرد کمک می‌کند تا یاد بگیرد چه طور خون سرد باشد و احساس منفی قبل از شروع خشم را مهار کند و تحت کنترل بگیرد.

«بسمه تعالی»



مهارت کنترل خشم



تهیه کننده: مینا جهانی

کارشناس مرکز مشاوره و سلامت

مجتمع آموزش عالی اسفراین

مهارت کنترل خشم به درون ریزی منجر نمی‌شود بلکه موجب می‌شود تا شما بتوانید مسایل را به نوع دیگری تعبیر و تحلیل کنید تا خشم کمتری در شما ایجاد شود. ترک محیط، تنفس دیافراگمی، تغییر وضعیت، گفت و گو با فرد دیگر، شمارش اعداد به شیوه معکوس از اصلی‌ترین فنون مهار خشم است. باید فرد به صورت خودآگاهانه به خشم خود بیندیشد و قبل از رسیدن به مرحله پرخاشگری از تصمیم خود منصرف شود و خشم را مهار کند.

عوامل موثر در بروز خشم و پرخاشگری:

❖ نگرش فرد به محرک‌های بیرونی در بروز خشم ناهم‌بجا نقش اساسی دارد. افکار، باورها و قواعدی که از کودکی با فرد همراه بوده است، به هنگام رویایی با برانگیزاننده‌های بیرونی به ایجاد تناقض در فرد منجر می‌شود و او را عصبانی می‌کند.

❖ بحران‌های خانوادگی، فشارهای اقتصادی، مسائل اجتماعی، استرس‌های شخصی سطح برانگیختگی فرد را بالاتر می‌برد و زمینه‌ساز پرخاشگری در جامعه می‌شود.

❖ داشتن سوظن و احساس بدبینی، اعتیاد به برخی مواد مخدر، ابتلا به بیماری‌های مزمن، داشتن وسواس شدید، کمبود اعتماد به نفس، افسردگی، دردهای مزمن، ناتوانی در ابراز خشم به شیوه صحیح و نداشتن مهارت حل مسئله از دیگر عوامل پرخاشگری و عصبانیت است که هر یک باید درمان شود تا فرد قادر باشد خشم خود را کنترل کند.

❖ بروز خشم بخصوص به صورت غیر کلامی در آقایان به علت وجود هورمون‌های تستسترون بیشتر، بارزتر است.

حدودی از اسیر بودن در دست احساساتتان رهایی پیدا کنید و موقعیت را بهتر ارزیابی کنید.

۱۳- زمانی که عصبانی هستید توصیه می‌شود از ۱ تا ۱۰۰ بشمارید. شمارش اعداد باعث می‌شود که شما کمی از موقعیت فاصله گرفته و شدت انرژی منفی حاصل از عصبانیت در وجود شما کاسته شود.

مهارت کنترل خشم را بیاموزید تا استرس را در خود کاهش دهید زیرا یکی از بزرگترین موانع در راه تحقق موفقیت شخصی و شغلی عصبانیت می‌باشد. افرادی که کنترل عصبانیت در آنها سخت و دشوار است نیاز به برنامه‌ای برای کنترل آن دارند. بهتر است راه‌های کنترل خشم و مدیریت خشم را بیشتر بیاموزند.

"موفق باشید"

۲- وقتی ریشه خشم خود را شناسایی کردید، می‌توانید خود را تغییر دهید. بنابراین مهم است که بپذیرید خشمگین می‌شوید و باید راه چاره‌ای پیدا کنید

۳- دیگران کمک بگیرند. خانواده‌تان باید بدانند شما قصد تغییر وضعیت دارید.

۴- تکنیک‌های کنترل خشم و مدیریت خشم را یاد بگیرید؛ مکث، تنفس عمیق، اطمینان از حل مسأله آمیز مشکل و دست برداشتن از افکار منفی اولین قدم‌هاست.

۵- با کسی که باعث عصبانیت شما شده احساس همدلی کنید به او حق بدهید گاهی اشتباه کند.

۶- حس شوخ‌طبعی را فراموش نکنید. گاهی به خودتان بخندید و ببینید با خنده چقدر راحت می‌توانید بر عصبانیت خود فایز آید.

۷- آرامش را تجربه کنید. افراد عصبانی کسانی هستند که با کوچک‌ترین محرک عصبانی می‌شوند، یاد بگیرید خونسردی خود را حفظ کنید.

۸- اعتمادسازی کنید. اگر به دیگران بیشتر اعتماد کنید کمتر عصبانی می‌شوید. این فکر را که دیگران می‌خواهند شما را عصبانی کنند دور بیندازید.

۹- یاد بگیرید گوش کنید. برقرار نکردن ارتباط صحیح با دیگران از نداشتن مهارت گوش کردن ناشی می‌شود.

۱۰- یادتان باشد فرصت‌ها زودگذر هستند. به خود بگویید تا کی می‌خواهید از دست دیگران عصبانی باشید و از آنها برنجید.

۱۱- دیگران را ببخشید. کسانی را که باعث عصبانیت شما می‌شوند ببخشید تا بهتر بتوانید عصبانیت خود را کنترل کنید.

۱۲- زمانی که عصبانی هستید، می‌توانید به خودتان بگویید "ایست"، "صبر کن". این فرمان باعث می‌شود که بتوانید تا

شاید مسائل فرهنگی در این جا نقش پررنگی داشته باشد زیرا جامعه به مرد عصبانی همیشه حق می‌دهد اما خانمی را که از کوره در رفته نمی‌پسندد. در خانم‌ها ابراز خشم اغلب به صورت غیرمستقیم است مثلاً غیبت کردن یک روش غیرمستقیم ابراز خشم است.

نتایج نداشتن مهارت کنترل خشم:

❖ عصبانیت توانایی ما را برای خوشحالی از بین می‌برد زیرا عصبانیت و خوشحالی در تضاد با یکدیگر هستند .

❖ عصبانیت موجب خارج شدن روابط خانوادگی و دیگر روابط از مسیر صحیحشان می‌گردد .

❖ عصبانیت موجب کاهش مهارت‌های اجتماعی، سازش و مصالحه شده و دیگر روابط را نیز در معرض خطر قرار می‌دهد .

❖ عصبانیت به معنای از دست دادن کار است، زیرا روابط را نابود می‌کند .

❖ عصبانیت منجر به افزایش فشار و استرس می‌گردد و استرس موجب عصبانیت بیشتر است .

❖ در هنگام عصبانی بودن ما دچار اشتباهات بسیاری می‌گردیم، زیرا پردازش اطلاعات در آن هنگام برای ما مشکل می‌باشد.

چندین گام برای تقویت مهارت کنترل خشم:

۱- فهرستی از عواملی که خشم‌تان را بر می‌انگیزد تهیه کنید. وقتی بدانید از چه چیزی عصبانی می‌شوید، خود را بهتر برای مقابله با آن آماده می‌کنید.