

ده نکته درباره کنترل خشم



۱- خشم، یک الگویی هیجانی است که برای مواجهه با عوامل تهدید حریم فرد ابزار می‌شود. این حریم میتواند فیزیکی یا روانی باشد. خشم در طیفی از رنجیدن ملا یم تا خشم شدید قرار می‌گیرد. در این شرایط اگر از روش‌های کنترل خشم آگاهی نداشته باشید

نمی‌توانید رفتار خود را مدیریت کنید و در نتیجه به پرخاشگری روی می‌آورید. پرخاشگری با ایجاد صدمه عاطفی و یا حتی جسمانی می‌تواند روابط بین فردی را تا حد زیادی تهدید و تخریب کند

۲- بسیاری از افراد اغلب خشم و پرخاشگری را با یکدیگر اشتباه میگیرند. پرخاشگری آسیب رساندن کلامی یا فیزیکی یا رفتاری به شخص دیگری و یا آسیب به اموال و دارایی هاست. این یک باور اشتباه است که می‌گویند برون ریزی خشم همیشه بهترین راه برای رسیدن به احساس راحتی است. خالی کردن خود با پرخاش می‌تواند باعث بروز مشکلات بیشتر شود به جای اینکه آنها را حل کند.



۴- اولین قدم برای کنترل خشم این است که بتوانید به موقع این هیجان را در خود تشخیص

دهید. عصبانیت در هر کس مباح است اما علائم خاصی بروز می‌کند. خود را زیر نظر بگیرید تا بفهمید زمانی که خشمگین هستید چه علائم جسمی، روانی را تجربه می‌کنید. هرچقدر زودتر بتوانید ظهور علائم خشم را در خود تشخیص دهید به احتمال بیشتری می‌توانید آن را تحت کنترل خود در بیاورید.

۵- پس از اینکه بروز خشم را در خود تشخیص دادید می‌توانید از راهکارهای مختلفی برای کنترل آن استفاده کنید. تکنیک توقف یکی از آنهاست. به این معنا که اندکی مکث کنید و نفس عمیقی بکشید. شاید باور نکردنی باشد اما چند ثانیه مکث می‌تواند تأثیر زیادی روی احساس شما و رفتاری که در ادامه انجام خواهید داد داشته باشد. بهتر است که مکث را حداقل برای ۱۰ ثانیه ادامه دهید. تصمیمی که پس از این وقفه می‌گیرید با واکنش فوری شما تفاوت زیادی خواهد داشت.

۶- اگر می‌خواهید هیجانات و اعمالمان را کنترل کنید میبایست افکار نا سالم خود را شناسایی کرده و سپس آن‌ها را با افکاری مناسب جایگزین کنید. برخی از باورها منجر به تشدید حس خشم و افزایش رفتارهای پرخاشگرانه می‌شود. از جمله آن‌ها می‌توان به منفینگری، کمالگرایی، داشتن نگرش انعطاف‌ناپذیر و تفکر سیاه و سفید اشاره کرد. تغییر افکار خشم‌برانگیز از طریق افکار متعددی امکان‌پذیر است. برای مثال: نگاه کردن به مسایل از دید دیگران، تفکر درباره پیامدهای احتمالی انجام رفتارهای پرخاشگرانه، قبول این نکته که همه افراد خطا پذیرند و جستجوی روش‌هایی که به کمک آن‌ها می‌توان یک موقعیت سخت را با سهولت بیشتری اداره کرد.

۷- وقتی از عصبانیت حرارت بدن‌تان بالا می‌رود، ممکن است وسوسه شوید و اجازه دهید حرف‌هایی پر از خشم بزنید. این حرف‌ها معمولاً بیش از اینکه سازنده باشند، صدمه می‌زنند. در این‌گونه مواقع مانند زمانی که



کودک بودید، وانمود کنید لب‌هایتان با چه سبب به هم چسبیده‌اند و نمی‌توانید حرف بزنید.

۸- اطرافیان‌تان را بشناسید. با شناخت عادات، خلیقات و شخصیت اطرافیان‌تان بهتر می‌توانید رفتار آن‌ها را در موقعیت‌های مختلف پیش‌بینی کنید و با قدرت و آمادگی بهتری می‌توانید با انتقادهای آنان کنار آمده و خشم خود را کنترل کنید.

۹- 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 با آن‌ها سازگار شوید.

۱۰- و اینکه قبل از مواجه شدن با رویداد خشم برانگیز با خودتان بگویید: این مسئله مرا ناراحت می‌کند اما می‌دانم چگونه از عهده اش برآیم، یامثل اینکه مسئله جدی است باید خود را آماده کنم یامی‌توانم از مهارت‌های خودم برای مدیریت این مشکل استفاده کنم.