

مهارت کنترول خشم

واحد مشاوره دوره
دوم دبستان پسرانه
امام رضا (ع)

واحد مشاوره دوره دوم دبستان پسرانه امام رضا (ع)

در هنگام خشم نه تنبیه ، نه تصمیم ، نه دستور

امام علی (ع)

خشم

بیشتر افراد خشم را در زندگی تجربه کرده اند. خشم می تواند به دلیل رویدادهای بیرونی و یا تغییرات درونی باشد. در هر حال ، 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.

ابراز خشم به این معناست که در بیان خشم خود به جای پرخاشگری جسور و منطقی باشید.

این روش، منطقی ترین راهکار برای ابراز خشم است. جسور بودن به این معنی نیست که

قدر باشید و به دیگران زور بگویید، بلکه به این معنی است که برای خودتان و دیگران ارزش

قائل باشید، با احترام رفتار کنید و مشکلاتتان را از راه منطقی حل کنید.

هیچ کس نمی تواند از خشم خلاص شود یا از آن اجتناب کند زیرا همیشه پدیده ها با افرادی

هستند که شما را خشمگین کنند، اما می توانید یاد بگیرید که چگونه رفتارهای خود را کنترل

و خشم خود را کاهش دهید و آن را به شکل مناسبی نشان دهید.

برخی از عوامل ایجاد کننده خشم عبارت است از: تحقیر شدن یا مورد تبعیض قرار گرفتن ، مورد پیش داوری یا بی مهری قرار گرفتن ، مورد فریب یا عهد شکنی قرار گرفتن ، تحقیر شدن احساسات ، ارزش ها یا اقتدار واقعی فرد از سوی دیگران ، بد رفتاری و بی توجهی از سوی افراد ، صدمه دیدن در نتیجه بی توجهی نسبت به خود.

علل خشم

واحد مشاوره دوره
دوم دبستان پسرانه
امام رضا (ع)

۹- اندیشیدن به
ماترا

۱- نفس
عمیق

۲- اهمیت
ندادن به خشم

۸- مقایسه
ممنوع

راههای کنترل سریع
خشم

۳- گفتگوبار
دوستان

۷- لبخند
زدن

۴- فرونشاندن خشم

۶- استفاده از وسیله
ای برای تحریک

۵- مراقبه و تمرین



راه های کنترل خشم



واحد مشاوره دوره
دوم دبستان پسرانه
امام رضا (ع)

□ ببینید چه چیز باعث خشم‌تان می‌شود:

آگاه باشید در چه موقعیت‌هایی کنترل خود را از دست داده و خشمگین می‌شوید. وقتی فهمیدید که چه چیزی منجر به خشم‌تان می‌شود در صدد جلوگیری از ایجاد چنین موقعیت‌هایی برآمده یا یادبگیرید که چطور با این موقعیت‌ها کنار بیایید.

□ کمی قدم بزنید تا خشم‌تان فروکش کند:

وقتی می‌بینید که در حال خشمگین شدن هستید، خود را از محل خشم دور کنید تا بتوانید خشم‌تان را فروکش کنید. به این وسیله می‌توانید کنترل احساسات خود را دوباره به دست آورید.

□ احترام خود و دیگران را حفظ کنید:

هیچگاه به دیگران بی‌احترامی نکنید، حتی اگر حق با شما باشد چرا که بی‌احترامی به دیگران باعث بی‌احترامی به خودتان می‌شود.

□ با کسی که آرامتان می کند حرف بزنید:

همیشه کسی را برای درد دل کردن و تکیه کردن داشته باشید. در این مواقع سعی کنید که با او بیرون رفته و کمی صحبت کنید. درست نیست که همه ی احساساتتان را در خود نگاه داشته و بیرون نریزید ، با این کار سلامتی خودتان به خطر خواهد افتاد. با دوستی منطقی و قابل اعتماد در مورد این مشکلات صحبت کنید تا او آرامتان کرده و خود را دوباره باز یابید.

□ از روش خود آرام سازی استفاده کنید:

وقتی عصبانی هستید ، استفاده از مهارت های خود آرام سازی بسیار مفید است. پیش از این که پاسخ دهید ، تا 10 بشمارید. این کار به شما فرصت می دهد تا بهترین راه حل را انتخاب کنید. همچنین می توانید با تنفس آرام و عمیق در مدتی کوتاه خود را کاملا آرام کرده و سپس در وضعیت بهتر و آرام تر راه حل های خود را بررسی کنید.

□ اطرافیان‌تان را بشناسید:

ببینید رفتار هر کدام از اطرافیتان چه علائمی دارد. ممکن است خیلی از حرف‌های آنها که برای شما مثل انتقاد می‌ماند، در واقع حکم شوخی داشته باشد. با شناختن شخصیت و رفتارهای اطرافیان خود، بهتر می‌توانید با انتقادهای آن‌ها کنار آمده و خشم خود را کنترل کنید.

واکنش افراد دیگر را پیش‌بینی کنید:

زمانیکه می‌خواهید کار جدیدی انجام دهید، واکنش و عکس‌العمل اطرافیان‌تان را پیش‌بینی کنید. با این کار می‌توانید بهتر با انتقادهای و ایرادهای آنها پس از انجام کار کنار بیایید.



□ خود را برای هرگونه سوال و انتقادی آماده کنید:

در حین گفت و گو ، خود را برای هر نوع سوال و انتقادی آماده کنید. با این کار می توانید هنگام انتقاد سایرین ، آرامش خود را حفظ و به درستی پاسخ انتقادها را بدهید.

□ رفتارهای خوشایند را جایگزین خشمتان کنید:

بعد از کنار گذاشتن خشم به انجام کارهایی پردازید که به آن علاقه داشته و لذت می برید مثلا با دوستانتان بیرون بروید یا تلویزیون تماشا کنید ، با اینکار استرستان را از بین خواهید برد.

□ برای دوره خشم خود عذرخواهی کنید:

اگر خشمتان باعث شده به کسی بی احترامی کنید ، از او معذرت بخواهید. لزومی ندارد که برای خشم خود توضیحی بیاورید ، فقط گفتن “من رفتار بدی داشته ام و عذر می خواهم” کافی است تا سوء تفاهم را از بین ببرد.

□ جهت خشم خود را تغییر دهید:

هنگامی که خشمگین می شوید ، در مورد موضوعی که باعث خشم شما شده است فکر نکنید و به جای آن به چیزهای خوب و مثبت بیندیشید.

□ انرژی منفی را تخلیه کنید:

وقتی خشمگین می شوید ، تخلیه انرژی از طریق پرداختن به فعالیت های جسمی یا خلاق ، مفید است. فایده تخلیه خشم این است که می توان در وضعیت ذهنی آرام ، مشکل خشم برانگیز خود را حل کرد. تخلیه انرژی ، منبع ناکامی یا بدرفتاری را برطرف نمی کند ، بلکه فقط به انسان خویشتن داری می بخشد تا بتواند با منبع خشم مقابله کند.

□ از خودگویی مثبت استفاده کنید:

هنگام خشم می توانید از این عبارات استفاده کنید ” هر قدر بیشتر آرام باشم و از مهارت های مقابله با خشم استفاده کنم ، بیشتر می توانم موقعیت را کنترل کنم“ ، ”نفس عمیق بکشم ، آرام باشم و از نیروی فکر استفاده کنم“ ، ” نباید اجازه دهم خشم دیگران بر من اثر گذارد و باید خویشتندار باشم“.



احساسات خود را بیان کنید:

بیان احساسات خود ، یعنی آگاه ساختن دیگران از احساسی که نسبت به اعمال آنها دارید. از متهم کردن دیگران یا گفتن چیزهایی مانند «شما بی ملاحظه هستید» و «شما پررو هستید» اجتناب کنید. در عوض احساس خود را نسبت به اعمال آنها به این صورت بیان کنید «متاسفم من برنامه های دیگری دارم.» «متاسفم ولی نمی توانم کاری برایتان انجام دهم.» بیان احساسات خود بر حرمت نفس و احترامی که دیگران برای ما قائلند خواهد افزود.

گذشت کنید:

وقتی انسان کسی را که به او بی حرمتی کرده می بخشد ، او را از کاری که مرتکب شده است ، تبرئه نمی کند. در حقیقت گذشت به معنای از یاد بردن خطای افراد نیست ، بلکه هنگامی که کسی خطای دیگری را نادیده می گیرد و می بخشد در واقع خود را از خشمگین شدن می رهااند و به امور روزمره خود می پردازد. گذشت ، قدرت خودکارآمدی و حس کنترل ما را در موقعیت های ناخوشایند بالا می برد.



****شاد باشید****

مشاورین دوره دوم دبستان پسرانه امام رضا(ع)

رضا چالمه (دکترای روانشناسی تربیتی) آمنه سادات موسوی (دکترای تخصصی مشاوره)