

مقدمه:

یکی از هیجان های خشم است خشم یکی از ویژگی های طبیعی هر انسان است ولی اگر ندانیم با این ویژگی طبیعی چه کنیم احتمال دارد از حد طبیعی خارج شود و ما را دچار مشکلاتی کند. پس از مطالعه این مطلب به این نتیجه خواهیم رسید که کنترل خشم به معنای بروز ندادن آن نیست همچنین درمی یابیم که خشم را نباید به صورت غریزی و بدون هیچ کنترلی بروز داد بلکه باید بر خشم خود مدیریت کنیم.

اهمیت و ضرورت مسلط بودن به خشم:

- از نظر جسمی سالم تر به نظر می رسیم.
- ارتباط بهتری با دیگران برقرار خواهیم کرد.
- در زندگی رضایت خاطر بیشتری خواهیم داشت.
- وقت کمتری در انجام امور صرف یا تلف می شود.
- تصمیم های بهتری می گیریم و احتمال موفقیت مان بیشتر شود.
- رفتارهای با ثبات تری پیدا خواهیم کرد.
- از عملکردهای نادرست در هنگام خشم جلوگیری کرده و بعد پشیمان نمی شویم.

مسلط بودن به خشم به معنای عکس العمل درست نسبت به خشم است ، حال باید دید ویژگی عکس العمل درست چیست؟

❖ عکس العمل ما نسبت به خشم باید هدفمند باشد :

باید به این نکته توجه داشته باشیم که هدف اصلی از کنترل خشم، رضایت خاطر خود و ارتباط بهتر با دیگران است. بنابراین از رفتارهای بیهوده و بی هدف باید پرهیز شود. عکس العمل ما نسبت به خشم نباید به خودمان آسیب زند. آسیب های جسمی و روانی به خود وارد نکنیم (مثل: دادن نسبت های ناروا به خود و خرد کردن شخصیت خود یا زدن خود).

عکس العمل ما نسبت به خشم نباید به دیگران و محیط آسیب بزند (مثل ناسزاگویی به دیگران یا شکستن چیزی). واکنش ما نسبت به خشم باید متناسب با عاملی باشد که آن را بوجود آورده است. باید سعی کنیم خشم خود را متناسب با کیفیت و اهمیت موضوع بروز دهیم مثلا برای کار عمدی و غیر عمدی و یا خسارت مالی یا عاطفی، واکنش ها متفاوت و متناسب با آن باید باشد.

راهکارهایی برای کنترل خشم:

الف) راهکارهای بلند مدت:

- **تقویت تفکر علت یاب:** سعی کنید در رویارویی با هر پدیده ای به دنبال علت های آن بگردید. با کشف علت های یکموضوع و در نظر گرفتن آنها تا حد زیادی می توانید بر آن موضوع مسلط شوید.
- **بهبود قدرت بیان:** اگر شما بتوانید نظرها و افکار خود را واضح و روشن بیان کنید بسیار موثر است.
- **تقویت گوش دادن موثر:** گوش دادن فعال و موثر باعث درک طرف مقابل و آرام تر شدن ما هنگام خشم می شود.
- **هدفمندی و داشتن برنامه:** وقتی انسان در زندگی هدفمند باشد سعی می کند از موقعیت های خشم برانگیز تا حدی دوری کند یا زودتر از آنها بگذرد.
- **وارد کردن ورزش به زندگی:** جسم سالم در برابر ناملایمات مقاومت بیشتری از خود نشان می دهد.
- **ایجاد عادت به مطالعه:** مطالعه به طور مستمر علاوه بر سرگرمی باعث می شود گنجینه لغات ما بیشتر شود و راحت تر و دقیق تر بتوانیم حرف بزنیم و احساسات و عواطف خود را بیان کنیم.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان
معاونت امور دانشجویی و فرهنگی دانشگاه
اداره مشاوره دانشجویی



تهیه و تنظیم:

سیده سرپرا هاشمی پور - روان شناس



آدرس: بندرعباس ابتدای بلوار امام حسین (ع) روبروی ورزشگاه کارگران
قبل از ابزار ملی - دانشکده پزشکی بندرعباس واحد پردیس

می توان بدون خشونت و دادو بیداد با یک توضیح ساده از محل دور شوید. باید توجه داشت که ترک محل به معنای به تاخیر انداختن گفتگو است نه انجام ندادن آن.

○ مشغول شدن به فعالیت جسمی:

با ورزش و فعالیتی دیگر می توان انرژی خشم را تخلیه کرد.

○ نفس عمیق کشیدن:

این کار اکسیژن بیشتری به بدن می رساند و سبب آرامش بیشتر می شود.

○ استفاده از سکوت:

گاهی سکوت موثر تر از هر اقدام یا سخنی عمل می کند اولین گام در کنترل خشم سکوت است.

○ محروم سازی:

وقتی در شرایطی قرار می گیریم که احساس عصبانیت داریم قبل از پرخاشگری آن را شناخته یا محیط را ترک کنیم یا ذهن خود را منحرف کنیم، مثلاً معکوس ۳ تا ۳ از ۱۰۰ شمردن.

راهکارهایی را که با ویژگی های فردی شما سازگارتر است انتخاب کنید و به یاد داشته باشید هیچ کاری بدون تمرین و پیگیری نمی تواند ثمربخش باشد.

○ یافتن محرم اسرار:

اگر بتوان از بین دوستان و آشنایان کسی را یافت که رازدار باشد و حوصله و وقت کافی برای شنیدن حرف های شما داشته باشد خوب است.

○ توجه به استراحت و تفریح:

استراحت و تفریح سبب تمدید قوا و کسب انرژی برای رویارویی با مشکلات می شود.

○ مشارکت در فعالیت های اجتماعی:

این کار سبب می شود از مسایل و فکر کردن زیاد به خود دور شوید و سوی مسایل و نیازهای دیگران سوق داده شوید.

○ زود قضاوت نکنید:

در نظر داشته باشید اولین چیزی که به ذهن تان می رسد الزاماً درست ترین چیز نیست.

○ راهکارهای کوتاه مدت:

○ عقب انداختن خشم یا پرت کردن حواس:

باعث می شود از تصمیم های آنی جلوگیری شود.

○ ترک محل یا دوری از موقعیت خشم برانگیز:

اداره مشاوره و راهنمایی

تلفن : ۳۳۶۸۵۰۲۷