

خشم پلی است بین هر دو نوع پرخاشگری فیزیکی و کلامی و دشمنی ، از این رو اگر بخواهیم پرخاشگری و دشمنی را کم کنیم، باید یاد بگیریم که چگونه خشم خود را کنترل کنیم. مطالب زیادی در باره ی نحوه ی کنار آمدن با اضطراب و افسردگی نوشته شده است. اما در باره ی کنار آمدن با خشم مطالب کمی نوشته شده است، زیرا ما غالباً خشم را چیزی می دانیم که قادر به کنترل آن نیستیم یا نباید آن را کنترل کنیم.

خشم اگر به درستی مهار نشود ممکن است تبدیل به هیجان بسیار مخربی شود. اگر خشم به درون فرد رخنه کند ممکن است به مشکلات فیزیکی مانند به هم خوردن تعادل درونی فرد و تنش مفرد منجر شود. از طرف دیگر ، اگر بروز داده شود ، غالباً کار را بدتر می کند ، شواهد کمی وجود دارد دال بر این که بروز دادن خشم روش خوبی برای کم کردن انرژی آن است. بسیاری از افرادی که خشم خود را بروز می دهند ، از دست دادن کنترل و شرمساری را تجربه می کنند.

اگر بخواهیم پرخاشگری و خصومت را کم کنیم، باید یاد بگیریم که چگونه خشم خود را کنترل کنیم.

برای کنترل خشم چند پیشنهاد ارائه می شود:

۱- به دنبال توضیح دیگری بگردید.

وقتی که کسی از ما انتقاد می کند یا به گونه ای عمل می کند که به نظرات یا انتظارات ما بی حرمتی می شود ، این امکان وجود دارد که حواسش پرت باشد یا دچار فشار عصبی روحی باشد. یک روز که رانندگی می کردم، ماشینی از چراغ قرمز عبور کرد و مرا مجبور ساخت که با کوبیدن پایم روی پدال فوری ترمز کنم. در این تصادف جلو ماشین من آسیب دید. مایه تعجب نیست که من خشمگین شوم. اما وقتی راننده عذرخواهی کرد و توضیح داد که تازه از بیماری سرطان همسرش اطلاع پیدا کرده ، خشم من سریعاً فروکش کرد.

۲- حواس خود را به چیز دیگر معطوف کنید.

یکی از بهترین راه ها برای کاهش خشم اشتغال به برخی فعالیت ها ی جذاب است. برخی از افراد کارهای ورزشی انجام می دهند ، برخی دیگر مطالعه می کنند یا تلویزیون تماشا می کنند و برخی به سرگرمی های مورد علاقه ی خود می پردازند.

۳- شوخی و مزاح کنید.

شوخی کردن خشم را کاهش می دهد ، زیرا شوخی با خشم مغایرت دارد. یاد گرفتن اینکه به واکنش های مان بخندیم نه تنها به ما کمک می کند که خشم خود را کاهش دهیم. بلکه به ما کمک می کند با دیگران ارتباط برقرار کنیم و نشان دهیم که نسبت به نامناسب بودن واکنش های مان آگاهیم. هرگاه به آنچه موجب خشم شما می شود پی ببرید، می توانید برای کنار آمدن با چنین موقعیت هایی برنامه ریزی کنید.

۴- ببینید چه چیز خشم شما را برمی انگیزاند.

خاطرات مربوط به خشم خود را یاد داشت کنید ، به این وسیله می توانید بفهمید که چه موقعیت هایی شما را خشمگین می کند. برای مثال، انتقاد موجب خشمگین شدن برخی از افراد می شود. و رفتار های خاصی عده دیگری از افراد را خشمگین می کند. هرگاه به آنچه موجب خشم شما می شود پی ببرید، می توانید برای کنار آمدن با چنین موقعیت هایی برنامه ریزی کنید.

۵- با خودتان گفت وگو کنید.

بسیاری از مردم با خودشان گفت وگو می کنند. گفت وگو با خود موجب کاهش خشم در بعضی از افراد می شود ، ولی در برخی دیگر از افراد موجب افزایش یا پایداری خشم می شود.

۶- بپذیرد که زندگی همیشه منصفانه نیست.

تا وقتی که نپذیریم جهان بی عیب و نقص نیست ، نسبت به همه چیز و همه کس خشمگین می شویم. با برخورد بی ادبانه ای روبه رو شده ایم، به یک مهمانی دعوت نشده ایم یا لاستیک ماشین مان صاف است. اینکه خشمگین بشویم یا نشویم می تواند یک تصمیم باشد که می توانیم آن را آگاهانه یا ناآگاهانه یاد بگیریم، ما می توانیم به اینکه گاهی جهان غیرمنصفانه است ، خو بگیریم. بیشتر ما علاقه به سازش نداریم ، اما وقتی یاد بگیریم که سازش بهتر از خشم طولانی مدت است، می توانیم برای هنر ظریف سازش، در مقام وسیله ای براداشتن یک زندگی ساده تر، ارزش قایل شویم.

۷- یاد بگیرید که مذاکره کنید.

خشم معمولاً با تعارض همراه است. یکی از راه های کاهش خشم شرکت در گفت و گو است. گفت و گو ما را قادر می سازد تا از نظریات طرف مقابل در مورد موقعیت آگاه شویم. گفت و گو شرایطی برای مذاکره و یافتن راه حل یا سازش فراهم می کند. بیشتر ما علاقه به سازش نداریم ، اما وقتی یاد بگیریم که سازش بهتر از خشم طولانی مدت است، می توانیم برای هنر ظریف سازش، در مقام وسیله ای برای داشتن یک زندگی ساده تر، ارزش قایل شویم.

راه های تخلیه خشم و کسب آرامش

۱- ریلکس کردن تک تک اعضای بدن:

این تکنیک را هر روز برای کسب آرامش و ایجاد سلامتی بیشتر و به خصوص در زمان احساس خشم در خود، می توانید انجام دهید. در محیطی آرام قرار بگیرید. چشم ها را بسته و تمام توجه خود را به تک تک اعضای بدن دهید. از نوک انگشت های پا شروع و تا فرق سر ادامه دهید. در زمانی که توجه شما روی هر یک از اعضای بدن معطوف می شود، تصور می کنید که دارید آن عضو را نوازش و ماساژ می دهید تا آرام گیرد و به این



شرکت زغالسنگ پروده طبس

چگونه خشم



خود را کنترل کنیم

تهیه کننده :

واحد بهداشت حرفه ای

آبان ماه ۱۳۹۴

۷- سرگرم کردن خود:

از آن جایی که ذهن، نمی‌تواند دو کار را هم‌زمان انجام دهد، پس ما می‌توانیم، با سرگرم کردن خود، خود را از فکرهای منفی دور ساخته و میزان خشم را از بین ببریم و یا دست کم کاهش دهیم. انجام اموری مانند:

-نواختن و یا گوش دادن به یک ساز و موسیقی ملایم مورد علاقه
-انجام یک کار هنری مورد علاقه مانند نقاشی، خطاطی، خیاطی و...
-تماشای طلوع و غروب خورشید که در متعادل ساختن چاکراها و ایجاد آرامش، بسیار مفید است.

-رفتن به طبیعت، نگاه کردن به یک شاخه گل و انرژی گرفتن از طبیعت

-خندیدن حتی به شکل مصنوعی و یا بی‌دلیل تا هورمون‌های بدن تغییر کند.

-تلفن زدن به یک دوست و یا سرزدن به یکی از اقوام و یا دوستان
-خوابیدن (تا بیشتر، پیرامون مسائل و مشکل‌ها فکر نکنیم)
-تماشای یک فیلم لذت‌بخش و شادی‌آور

۸- ورزش کردن:

پیاده‌روی و یا دویدن آهسته نیز در کاهش میزان خشم و یا دفعه‌های عصبانی شدن و به‌طور کلی تسلط بر خشم، بسیار مفید است. به‌دلیل:

-عرق کردن و خارج کردن سموم از بدن

-تغییر هورمون‌های بد و سمی به هورمون‌های خوب و مفید

-گرفتن اکسیژن کافی، هوای تازه و انرژی حیاتی بیشتر

ورزش کنید

شروع به نوشتن کنید

یک لحظه تفکر کنید

تنوع را فراموش نکنید

به فواید و مضرات عصبانیت فکر کنید

به سلامت خود فکر کنید

۲-مدیتیشن یا مراقبه:

مدیتیشن دائمی می‌تواند به‌طور کامل، ما را فردی آرام بسازد.

۳- مشت کوبیدن یا تخلیه ناراحتی عصبی :

می‌توانید بالش یا کوسنی را بردارید و روی پاهای خود بگذارید و سپس تا می‌توانید به روی آن بکوبید. به این شکل نیز به‌طور کامل از خشم، تخلیه می‌شوید. می‌توانید این کار را نیز از کودکی به فرزندان خود بیاموزید تا هرگاه که عصبانی هستند، به یک بالش و یا کیسه بوکس بکوبند. به این طریق خواهید دید که دیگر عصبانیت خود را بر سر خواهر یا برادر کوچک‌تر یا بر روی شما خالی نمی‌کنند.

۴- تکنیک فریاد زدن:

باز می‌توانید کوسن و یا بالشی را بردارید و جلوی دهان خود بگذارید و تا جایی که می‌توانید درون آن فریاد بزنید تا به‌طور کامل از خشم تخلیه شوید. به کوه یا دشت بروید و در آن‌جا، تا می‌توانید فریاد بزنید. می‌توانید این کار را نیز به عنوان یک بازی و یا تفریح به فرزندان و اعضای خانواده خود بیاموزید تا هرگاه که به طبیعت رفتید، این کار را انجام دهند و به این طریق به شکل معجزه آسائی از بارهای منفی تخلیه شوند.

۵- ماساژ دادن شقیقه‌ها:

می‌توانید شقیقه‌های خود را با کمی روغن بسیار ملایم و نرم و به شکل دایره‌ای به مدت ۵ دقیقه ماساژ دهید. این کار برای رفع سردردها و فشارهای درون سر و به خصوص سردردهای میگرنی، بسیار مفید است.

۶- خنک کردن بدن و خون:

دوش گرفتن، وضو گرفتن، غسل کردن، شست‌وشوی دست و صورت و یا نوشیدن آب خنک می‌تواند علاوه بر متعادل کردن انرژی در بدن، به میزان زیادی باعث خنک شدن بدن و خون گردد که خود در کاهش خشم، بسیار مفید است.