

# کنترل خشم

تنظیم کنید که چگونه خشم خود را چنانچه در یک موقعیت مشابه قرار گرفتید، کنترل کنید. یکی از مهم‌ترین کارهایی که باید در آن مهارت پیدا کنید، این است که نشانه‌های خشم خود را شناسایی کنید. به‌طور مثال، آیا وقتی عصبانی می‌شوید دندان‌هایتان را

به هم فشار می‌دهید؟

آیا شانه‌های شما جمع می‌شود؟

آیا دچار تپش قلب می‌شوید؟ آیا رنگ

صورت‌تان سرخ می‌شود؟

این علائم و نشانه‌ها را مثل یک چراغ خطر به ذهن بسپارید. یعنی هشدار از اینکه دارید عصبانی می‌شوید.

**\* به نشانه‌های خشم‌تان پاسخ**

**بدهید:**

وقتی متوجه شدید که دارید عصبانی می‌شوید، کمی تعلل کنید. به‌طور مثال، تا ده بشمارید، یا یک لیوان آب بخورید و چند نفس عمیق بکشید. در چنین شرایطی، می‌توانید از پنجره بیرون را تماشا کنید یا هر کاری انجام دهید که به آن وسیله بتوانید وقت را صرف کنید تا مغز شما فرصت دریافت و رسیدگی به پیام‌های هیجانی شما را پیدا کند و شما هم بتوانید قبل از هر اقدامی

خشم یکی از رفتارهایی است که می‌تواند برای سلامت روحی و جسمی شما خطرناک باشد. کسانی که نمی‌توانند خشم خود را با روش‌های صحیح کنترل کنند، ممکن است دچار آسیب‌های گوناگونی از جمله اعتیاد شوند.

مهارت کنترل خشم به افراد کمک می‌کند تا بدون سوءمصرف مواد اعتیادآور بر مشکلات ناشی از خشم فائق شوند و به‌حالا طبیعی بازگردند.

مهارت کنترل خشم تکنیک مهمی برای کاهش استرس است. خشم می‌تواند در صورتی که شما برای یک مدت طولانی عصبانی بمانید، به شکل قابل توجهی استرس را افزایش دهد و آن را طولانی‌تر کند.

عصبانیت حتی می‌تواند باعث حمله قلبی شود. نحوه کنترل خشم تا حدود زیادی شبیه کنترل استرس است. در اینجا به چند نکته اشاره می‌شود که شما را در آغاز این مسیر یاری می‌دهد.

**\* علل عصبانیت خود را شناسایی**

**کنید:**

هنگامی که دانستید چه چیزی شما را عصبانی می‌کند، پیشاپیش برنامه‌ای

بیانیدشید.

## **\* زمانی را به آرام سازی اختصاص دهید:**

قبل از مقابله با شخص یا وضعیتی که شما را عصبانی کرده است، راهی پیدا کنید تا کمی از انرژی احساسی و هیجانی خود را تخلیه کنید. به طور مثال، کمی قدم بزنید، خانه را تمیز کنید، یا اگر روبه روی کامپیوتر نشستهاید، از فشار دادن دکمه ارسال برای ارسال نامه الکترونیکی غضب آلوده خود دست نگه دارید و کمی به آن بیانیدشید. ایجاد فرصت برای آرام شدن، به شما کمک می کند که از اقدام های عجولانه پرهیز کنید و در زمان مناسب، رفتار صحیح را انجام دهید.

## **\* خشم تان را سرکوب نکنید:**

برای کنترل خشم نباید آن را سرکوب کنید، زیرا سرکوب کردن خشم باعث ایجاد استرس و ناآرامی می شود. به جای سرکوب خشم، بهتر است با یک روش منطقی، آن را برطرف کنید. به طور مثال، اگر خشم شما ناشی از سخنی است که کسی گفته یا عملی است که او انجام داده است، پس از آنکه بر اعصاب خود مسلط شدید، بروید و با همان شخص رو در رو صحبت کنید. صحبت کردن با شخصی که عامل عصبانیت شما شده باید با آرامش و منطقی باشد. او را به رگبار اتهام های لفظی نبنیدید و فقط راجع به همین واقعه با او حرف بزنید و از زاویه

احساس خود، به این موضوع بپردازید، نه آنچه وی انجام داده است.

## **\* برای خشم خود شیر اطمینان پیدا کنید:**

لازم است انرژی که در اثر خشم در شما ذخیره شده تخلیه شود، زیرا اگر این انرژی در زمان مناسب تخلیه نشود، ممکن است به شما و دیگران آسیب بزند.

به دنبال راه های ابداعی برای تخلیه انرژی حاصل از خشم و غضب بگردید. به طور مثال، گوش کردن به یک قطعه موسیقی، نقاشی کردن، ورزش یا نوشتن یک مطلب برای نشریه مورد علاقه تان می تواند راه حل مناسبی باشد.

## **\* نصیحت پذیر باشید:**

برای کنترل خشم لازم است نصیحت پذیر باشید. گاهی اوقات، فرد نمی تواند به تنهایی بر خشم خود غلبه کند و ممکن است مدت زیادی با خشم خود درگیر باشد. در چنین مواردی کمک گرفتن از دیگران یک روش مفید است.

اگر احساس می کنید اغلب اوقات عصبی هستید، به افرادی که نگران شما هستند مثل اعضای خانواده یا دوستان اعتماد کنید و از آنها بخواهید تا شما را در یافتن راه حلی مناسب برای برخورد با این مقوله یاری کنند، یا با یک روان شناس مشورت کنید.

منبع: پایگاه اطلاع رسانی پرستار و پرستاری